این کتاب درباره
سرسری گرفتن زندگی نیست.

هنر ظریف بی‌خیالی

رویکردی غیرعادی برای یک زندگی خوب

نویسنده: مارک منسون

فقط به مواردی که واقعا لازم است اهمیت بدهید و بی‌خیال بعضی موارد
بی‌اهمیت و غیرضروری بشوید.

هنر ظریف بی خیالی

رویکردی متفاوت برای یک زندگی خوب

مارک منسون

مترجم: واحد ترجمه انتشارات کلید آموزش

کلید آموزش

سرشناسه: متسون، مارک Manson, Mark
عنوان و نام پدیدآور: هنر ظریف بی‌خیالی: رویکردی متفاوت برای یک زندگی خوب/ نویسنده مارک متسون؛ مترجم واحد ترجمه انتشارات کلید آموزش
مشخصات نشر: تهران: کلید آموزش، ۱۳۹۶
مشخصات ظاهری: ۲۴۰ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۷۴-۰۹۴-۶
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
موضوع: راه و رسم زندگی
موضوع: Self-realization
رده بندی کنگره: ۱۳۹۶ ۹ هـ‌م/۱۵۸۹ BJ
رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی: ۵۰۲۴۰۶۲

فصل اول: تلاش نکنید



چارلز بوکوفسکی، انسان دائم‌الخمر، زن‌باز، قمارباز، ولگرد، گداصفت و بی‌مصرفی بود که گاهی شعر هم می‌گفت. اگر در مورد مسائل زندگی به دنبال مشورت باشید، احتمالاً او آخرین فردی است که به او مراجعه می‌کنید و یا انتظار دارید نامی از او در کتاب‌های رشد فردی ببینید. به همین دلیل است که او بهترین نقطه برای شروع است.

بوکوفسکی به دنبال نویسنده شدن بود. اما طی ده‌ها سال، تقریباً همهٔ مجلات، روزنامه‌ها، ژورنال‌ها و انتشاراتی‌هایی که کارهای خود را به آنها ارائه کرده بود، به او جواب منفی داده بودند. آنها کارهای او را افتضاح، ناپخته، مشمئزکننده و مفسده‌انگیز می‌خواندند. همین‌طور که جواب رد شنیدن‌ها بیشتر و بیشتر می‌شد، او زیر بار این شکست‌ها، به افسردگی عمیقی دچار شد که با اعتیاد به الکل بدتر شد و این اعتیاد تا آخر عمر نیز او را رها نکرد.

بوکوفسکی در یک دفتر پستی، نامه‌نویس بود. او حقوق ناچیزی می‌گرفت که بیشتر آن را صرف مشروبات می‌کرد. باقیماندهٔ آن را هم در پیست اسب‌دوانی با شرط‌بندی به باد می‌داد. شب‌ها در تنهایی می‌نوشید و گاهی شعرهایش را با ماشین تحریر قراضهٔ خود تایپ می‌کرد. غالباً وقتی بیدار می‌شد، روی زمین افتاده بود؛ همان جایی که شب گذشته خوابش برده بود.

سی سال این‌گونه گذشت و بیشتر آن، تصویر گنگ و نامفهومی از الکل، مواد مخدر، قمار و زنان هرزه بود. وقتی بوکوفسکی به پنجاه سالگی رسید، بعد از یک عمر شکست و تنفر از خود، سردبیر یک انتشارات مستقل کوچک، به کارهای او علاقه نشان داد. او نمی‌توانست پول زیادی به بوکوفسکی پیشنهاد کند و یا اطمینان بدهد که کتاب او فروش بالایی خواهد داشت. اما علاقهٔ عجیبی به این بازندهٔ دائم‌الخمر پیدا کرد. در نتیجه، تصمیم گرفت که شانس خود را روی او امتحان کند. این اولین باری بود که بوکوفسکی یک فرصت واقعی پیدا کرده بود و فهمید که احتمالاً این تنها فرصتی است که به سراغ او خواهد آمد. بوکوفسکی در جواب سردبیر نوشت:

«من یکی از این دو گزینه را باید انتخاب کنم: اینکه در دفتر پستی بمانم و دیوانه شوم و یا اینکه اینجا بمانم و نقش یک نویسنده را بازی کنم و گرسنگی بکشم. من تصمیم گرفته‌ام که گرسنگی بکشم».

بعد از امضای قرارداد، او نخستین رمان خود را در ۳ هفته نوشت. نام رمان «دفتر پستی» بود. او در قسمت تقدیم‌نامهٔ کتاب نوشت: «تقدیم به هیچ کس».

بوکوفسکی به‌عنوان یک نویسنده و شاعر، موفق شد. او پس از آن، شش رمان و صدها شعر نوشت. بیش از دو میلیون نسخه از کتاب‌های او به فروش رسید. شهرت او از انتظارات همه فراتر رفت؛ خصوصاً انتظارات خودش.

داستان‌هایی مانند ماجرای بوکوفسکی، خمیرمایهٔ اصلی فرهنگ کنونی ماست. زندگی بوکوفسکی، تجلی رویای آمریکایی است؛ کسی برای چیزی که می‌خواهد می‌جنگد، هرگز کوتاه نمی‌آید و در نهایت، به بزرگ‌ترین رویاهای خود می‌رسد. انگار این ماجرا یک فیلم است که منتظر رخ دادن است. وقتی به داستان‌هایی مانند قصهٔ بوکوفسکی برمی‌خوریم می‌گوییم: «می‌بینی؟ او اصلاً کوتاه نیامد. هیچ‌وقت از تلاش کردن دست برنداشت. همیشه خودش را باور داشت؛ با وجود همهٔ مشکلات پشتکار داشت و برای خودش کسی شد». پس عجیب است که روی قبر بوکوفسکی نوشته شده: «تلاش نکنید»!

با وجود فروش بالای کتاب‌ها و شهرت، بوکوفسکی بازنده بود. خود او این را می‌دانست.

موفقیت او هم از ارادهٔ او برای رسیدن به موفقیت نشأت نگرفته بود؛ بلکه ناشی از این واقعیت بود که او می‌دانست بازنده است؛ این موضوع را پذیرفته بود و صادقانه در مورد آن می‌نوشت. او هیچ‌وقت تلاش نکرد تا چیزی غیر از آنچه خودش بود بشود. نبوغ کارهای بوکوفسکی در غلبه بر مشکلات فراوان و یا صعود به قله‌های ادبیات نبود. بلکه کاملاً برعکس؛ توانایی او در این بود که با خودش کاملاً صادق باشد (خصوصاً درمورد بدترین بخش‌های وجود خودش) و شکست‌ها و کمبودهای خود را بدون هیچ شک و تردیدی بازگو کند و همین موضوع از او یک نابغه ساخته بود.

داستان واقعی موفقیت بوکوفسکی اینست: کنار آمدن او با بازنده دیدن خودش. بوکوفسکی هیچ اهمیتی به موفقیت نمی‌داد. حتی بعد از اینکه مشهور شده بود، هنوز هم در جلسات شعرخوانی‌ای که حاضر می‌شد مست بود و مخاطبان خود را با کلامی گزنده می‌آزرد. او هنوز هم در میان مردم حضور پیدا می‌کرد و تلاش می‌کرد تا با هر زنی که می‌تواند هم‌خواب شود. شهرت و موفقیت، از او انسان بهتری نساخت. البته تبدیل شدن به انسان بهتر هم باعث شهرت و موفقیت او نشده بود. رشد فردی و موفقیت غالباً با هم رخ می‌دهند. اما این موضوع الزاماً به این معنا نیست که این دو، یک چیزند.

فرهنگ امروز ما، تمرکز شدیدی روی انتظارات مثبت غیرواقعی دارد: خوشحال‌تر باشید؛ سالم‌تر باشید؛ بهتر از بقیه باشید؛ باهوش‌تر، سریع‌تر، ثروتمندتر، جذاب‌تر، محبوب‌تر، کارآمدتر،

رشک برانگیزتر و تحسین برانگیزتر باشید؛ کامل و شگفت‌انگیز باشید، و هر روز صبح، قبل از صبحانه، یک تخم طلا بگذارید و همسر و دو فرزند خود را برای خداحافظی ببوسید. سپس با هلی‌کوپتر خود به سمت کار رضایت‌بخش‌تان پرواز کنید؛ جایی که روزهای خود را صرف کارهای بسیار مهم و پرمعنایی می‌کنید که احتمالاً روزی سیاره‌ی زمین را نجات خواهد داد.

اما اگر بایستید و واقعاً به این موضوع فکر کنید، می‌بینید که توصیه‌های مرسوم در مورد زندگی (همه‌ی چیزهای مثبت و شادی که در حوزه‌ی رشد فردی قرار می‌گیرد و هر روز آن را می‌شنویم)، در واقع بر چیزهایی تمرکز کرده‌اند که شما آن‌ها را ندارید. این توصیه‌ها، بر چیزهایی تأکید می‌کنند که شما تصور می‌کنید هم اکنون کمبودها و شکست‌های شخصی شما هستند. شما بهترین راه‌ها برای پول درآوردن را می‌آموزید؛ چون احساس می‌کنید که هم اکنون به اندازه‌ی کافی پول ندارید. جلوی آینه می‌ایستید و جملات تأکیدی خود را تکرار می‌کنید که «شما زیبا هستید»؛ زیرا این‌گونه حس می‌کنید که گویا هم اکنون زیبا نیستید. توصیه‌های دوست‌یابی و رابطه را به کار می‌گیرید؛ چون احساس می‌کنید هم اکنون دوست‌داشتنی نیستید. تمرین‌های تجسمی عجیب و غریب در مورد موفق‌تر بودن را اجرا می‌کنید؛ زیرا این‌طور حس می‌کنید که هم اکنون به اندازه‌ی کافی موفق نیستید.

از قضا، این تمرکز بر چیزهای مثبت (چیزهایی که بهتر و برتر هستند)، تنها این کارکرد را دارد که بارها و بارها به‌ما یادآوری می‌کند که ما چگونه نیستیم، چه کمبودهایی داریم و چه چیزهایی

می‌بایست می‌بودیم که نتوانسته‌ایم باشیم؛ زیرا هیچ فرد شادی نیاز ندارد که جلوی آینه بایستد و با خودش تکرار کند که شاد است. او، به خودی خود، شاد است.

یک ضرب‌المثل تگزاسی می‌گوید: «سگ، هر چه کوچک‌تر، پارسَش بلندتر». یک مرد با اعتمادبه‌نفس، نیازی احساس نمی‌کند که اثبات کند اعتمادبه‌نفس دارد. یک زن ثروتمند، نیازی نمی‌بیند همه را متقاعد کند که ثروتمند است. اگر همیشه در رؤیای چیزی هستید، در واقع، این واقعیتِ ناخودآگاه را بارها و بارها پیش خود تقویت می‌کنید که «شما آن چیز نیستید.».

همه‌کس و همه‌ی تبلیغات، از شما می‌خواهند که باور کنید کلید زندگی خوب، داشتن یک شغل بهتر، یا خودروی پرقدرت‌تر، یا همسر زیباتر، یا یک جکوزی با یک استخر سیار برای بچه‌هاست. دنیا پیوسته به شما می‌گوید که مسیر زندگی بهتر، از راه بیشتر و بیشتر می‌گذرد (بیشتر بخرید؛ بیشتر داشته باشید؛ بیشتر بسازید؛ بیشتر لذت ببرید؛ بیشتر باشید).

همواره با این پیام‌ها بمباران می‌شوید که همیشه به همه چیز اهمیت بدهید. به تلویزیون جدید اهمیت بدهید. به یک تعطیلاتِ بهتر از آنچه همکارتان رفت، اهمیت بدهید. به تزئینات جدید باغچه اهمیت بدهید. به داشتن مونوپاد مناسب اهمیت بدهید.

چرا؟ حدس من این است: چون اهمیت دادن به چیزهای بیشتر، برای کسب و کارها خوب است. و اگرچه کسب و کارهای خوب، هیچ ایراد خاصی ندارند، اما مشکل این است که اهمیت

دادن زیاد، برای سلامت فکری شما ضرر دارد.

این کار باعث می‌شود که بیش از اندازه به چیزهای سطحی و ظاهری وابسته شوید و زندگی خود را وقف دویدن درپی سراب خوشحالی و رضایتمندی کنید. کلید زندگی خوب، این نیست که به چیزهای بیشتر و بیشتری اهمیت بدهید؛ بلکه باید به چیزهای کمتری اهمیت بدهید، و تنها چیزهایی را مد نظر قرار دهید که حقیقی، فوری و مهم هستند.

چرخه‌ی بازخورد جهنمی

ذهن شما یک عادت عجیب دارد که اگر آن را آزاد بگذارید، می‌تواند شما را کاملاً دیوانه کند. آیا توصیفات زیر برای شما آشنا به نظر می‌رسد؟

از اینکه با کسی در زندگی روبه‌رو شوید، احساس نگرانی می کنید. این نگرانی، شما را زمین‌گیر می‌کند و کم کم به این مسئله فکر می‌کنید که علت نگرانی شما چیست. حالا از نگرانی خود نگران می‌شوید. نه! نگرانی دوبل! و این باعث می‌شود که نگرانی شما افزایش پیدا کند. در این هنگام است که به دنبال آرام‌بخش می‌گردید یا مثلاً شما در مهار خشم خود مشکل دارید. از کوچک‌ترین و احمقانه‌ترین چیزها عصبانی می‌شوید، و اصلاً علت آن را نمی‌دانید. این واقعیت که شما به این اندازه زود عصبانی می‌شوید، باعث می‌شود که از خودتان بیشتر عصبانی شوید. و سپس متوجه می‌شوید که عصبانی بودنِ همیشگی باعث می‌شود فردی سطحی و بدجنس شوید که از این موضوع متنفر هستید. این تنفر، چنان زیاد است که از خودتان به خشم می‌آیید. حالا به خودتان نگاه کنید: شما از عصبانی شدنِ خودتان خشمگین می‌شوید، و حالا خشم خود را با زدن مشتی به دیوار تلافی می‌کنید یا اینکه همیشه چنان دلواپس انجام دادن درست کار هستید که از دلواپسیِ خود نگران می‌شوید. یا برای هر اشتباهی چنان احساس گناه می‌کنید که برای احساس خود، عذاب وجدان می‌گیرید.

به چرخه‌ی بازخورد جهنمی خوش آمدید. احتمالاً تاکنون چند بار به این چرخه گرفتار شده‌اید. شاید همین حالا هم گرفتار این چرخه باشید: «خدایا، می‌دانم که در حال اجرای این چرخه‌ی بازخوردی هستم. چقدر بدبختم که همیشه این‌طور هستم. باید این کار را متوقف کنم. اوه خدای من، از اینکه به خودم بدبخت گفتم، احساس بدبختی می‌کنم. دیگر نباید خودم را بدبخت بخوانم. لعنتی... باز هم این کار را کردم. می‌بینی؟ چقدر بدبختم! آه...»

دوست من، آرام باش. باور کنید یا نه، این بخشی از زیبایی انسان بودن است. فقط اندکی از حیوانات زمین این توانایی را دارند که افکار شناختی داشته باشند؛ اما ما انسان‌ها این نعمت را داریم که می‌توانیم درباره‌ی افکار خودمان هم بیندیشیم. در نتیجه، من می‌توانم به دیدن بعضی ویدئوهای اینترنتی فکر کنم، و سپس به این بیندیشم که چقدر دیوانه‌ام که می‌خواهم این ویدئوها را ببینم؛ معجزه‌ی خودآگاهی.

مشکل این است که جامعه‌ی امروزی ما، از طریق ترویج فرهنگ مصرف‌گرایی و رسانه‌های جمعی که پیوسته به دنبال نمایش دادنِ «هی! ببین: زندگی من از زندگی تو جذاب‌تر است» هستند، نسلی از انسان‌ها را به دنیا تحویل داده است که باور دارند این تجربه‌های منفی (یعنی نگرانی، ترس، عذاب وجدان، و مانند آن) اصلاً خوب نیست.

یعنی اگر به صفحه‌ی فیس‌بوک خود نگاه کنید، می‌بینید همه بسیار خوشحال هستند. اینجا را ببینید؛ هشت نفر این هفته ازدواج کرده‌اند! یک بچه‌ی ۱۶ساله، در تلویزیون، در جشن تولد

خود، یک خودروی فراری هدیه گرفته است؛ و یک بچه‌ی دیگر، با ابداع یک برنامه که با تمام شدن دستمال توالت، جنس مورد نیازتان را به‌طور خودکار تأمین می‌کند، دو میلیون دلار درآمد به‌دست آورده است. درهمین‌حال، شما در خانه مانده‌اید و دارید دندان‌های گربه‌تان را نخ دندان می‌کشید و فکر می‌کنید که زندگی شما خیلی مزخرف‌تر از آن است که فکرش را می‌کنید.

چرخه‌ی بازخورد جهنمی، تا مرز فراگیر شدن پیش می‌رود و همراه خود، برای بسیاری از ما، استرس بیش‌ازحد، اضطراب بیش‌ازحد و نفرت از خود می‌آورد.

پیش‌ترها، در زمان پدربزرگ، وقتی او احساس بدی پیدا می‌کرد و با خودش فکر می‌کرد که «امروز حس خیلی بدی دارم؛ ولی چاره‌ای نیست؛ زندگی همینه»، به‌خودش می‌گفت که «باید برگردم کاه‌ها رو جمع کنم»؛ ولی الان چطور؟ حالا اگر شما حتی برای پنج دقیقه هم احساس بدی داشته باشید، با ۳۵۰ تصویر از افرادی که کاملاً خوشحال هستند و زندگی فوق‌العاده‌ای دارند، بمباران می‌شوید؛ و غیرممکن است که احساس نکنید مشکلی دارید.

این بخشِ آخر ماجراست که ما را به دردسر می‌اندازد. ما از اینکه احساس بدی داریم، حس بدی پیدا می‌کنیم. از احساس عذاب وجدان، عذاب وجدان می‌گیریم. از عصبانی شدن، عصبی می‌شویم. از نگران شدن، نگران می‌شویم. یعنی من چه مشکلی دارم؟

برای همین است که اهمیت ندادن، کلیدی است و این راه‌حل، دنیا را نجات خواهد داد. این

کار، از طریق پذیرش این واقعیت انجام می‌گیرد که دنیا کاملاً به‌هم‌ریخته است، و البته اشکالی ندارد؛ چون همیشه همین‌گونه بوده است، و همیشه هم همین‌طور خواهد بود.

با اهمیت ندادن به داشتن احساس بد، از چرخه‌ی بازخورد جهنمی خارج می‌شوید؛ به خودتان می‌گویید «حال من خیلی خراب است؛ اما چه اهمیتی دارد؟»، و آن وقت، انگار که فرشته‌ها روی شما گرد بی‌اهمیتی پاشیده باشند، دیگر برای داشتن حسِ بد، از خودتان متنفر نمی‌شوید.

جورج اورول گفته است که برای دیدن آنچه درست مقابل چشمان فرد است، به تقلایی پیوسته نیاز است. راه‌حل استرس و نگرانی‌های ما نیز درست در مقابل چشمان ماست؛ ولی آن را نمی‌بینیم؛ زیرا مشغول تماشای فیلم و تبلیغات دستگاه‌های آشغال ورزشی عضلات شکم هستیم و همیشه به این فکر می‌کنیم که چرا نباید با شکم شش تکه‌ی خود، همه‌ی چشم‌ها را به خود جلب کنیم.

ما در دنیای آنلاین، درباره‌ی «مشکلات جهان اولی‌ها» جوک می‌گوییم؛ اما در واقع قربانی موفقیت خود شده‌ایم. به رغم اینکه همه‌ی افراد اکنون تلویزیون‌هایی با صفحه‌ی نمایش تخت دارند، و می‌توانند خریدهای خود را در خانه تحویل بگیرند، بیماری‌های ناشی از استرس و اضطراب، و انواع افسردگی‌ها در ۳۰ سال اخیر سر به فلک کشیده‌اند. بحران ما، دیگر مادی نیست؛ بلکه دچار بحران وجودی و معنوی شده‌ایم. ما آن‌قدر چیزهای گوناگونی داریم و فرصت‌های چنان متنوعی در اختیارمان هست که حتی دیگر نمی‌دانیم باید به چه چیزهایی

اهمیت بدهیم.

چون شمار چیزهایی که ما می‌توانیم هم اکنون ببینیم یا بدانیم، بی‌انتهاست، راه‌های بی‌شماری هم وجود دارند که نشان می‌دهند تلاش‌های ما کافی نیست، و ما به اندازه‌ی کافی خوب نیستیم و هیچ چیز آن‌قدر که می‌تواند، عالی نیست و این موضوع، ما را از درون متلاشی می‌کند. یک اِشکال که در همه‌ی آموزه‌های «چگونه خوشحال باشیم» که در پنج سال گذشته، هشت میلیون بار در فیس‌بوک منتشر شده، وجود دارد، این است که: تمایل به داشتن تجربه‌های مثبت بیشتر، به‌خودی خود، یک تجربه‌ی منفی است، و از طرف دیگر، پذیرش تجربه‌های منفی فرد، به خودی خود، یک تجربه‌ی مثبت است.

این مسئله کمی پیچیده است و هیچ کس به آن توجه نکرده است. پس یک فرصت دوباره می‌دهم تا مغز خود را باز کنید و این متن را دوباره بخوانید: خواستن تجربه‌ی مثبت، یک تجربه‌ی منفی است، و پذیرش تجربه‌ی منفی، یک تجربه‌ی مثبت است.

این همان چیزی است که آلن واتسِ فیلسوف، آن را قانون معکوس می‌نامد (هرچه بیشتر دنبالِ داشتن حس خوب همیشگی باشید، رضایت کمتری پیدا می‌کنید؛ زیرا تعقیب هر چیزی، تنها این واقعیت را روشن می‌کند که شما آن را ندارید).

هرچه نومیدانه‌تر دنبال ثروتمند شدن باشید، بیشتر احساس فقر و کم‌ارزش بودن می‌کنید؛ فارغ از اینکه واقعاً چقدر درآمد داشته باشید. هر چه بیشتر بخواهید جذاب و زیبا باشید، در

درون خود، حس زشت‌تری پیدا خواهید کرد؛ فارغ از اینکه ظاهر شما چگونه است. هر چه بیشتر دنبال خوشحالی و عشق باشید، تنهاتر و بی‌اعتمادبه‌نفس‌تر خواهید بود؛ فارغ از اینکه خود را با چه کسانی احاطه کرده‌اید. هر چه بیشتر بخواهید در معنویات رشد کنید، در راه رسیدن به آن، خودمحورتر و سطحی‌تر خواهید شد.

آلبرت کامو، فیلسوف اگزیستانسیال، نیز گفته است: «اگر دنبال این باشید که بدانید شادی چیست، هرگز شاد نخواهید بود. و اگر دنبال معنای زندگی باشید، شما هرگز نمی‌توانید زندگی کنید.»

یا به زبان ساده‌تر: تلاش نکنید.

می‌دانم که اکنون با خودتان چه می‌گویید: «مارک، همه‌ی این‌ها، بسیار هیجان‌انگیز است؛ اما خودروی گران قیمتی که به امید آن در حال پس‌انداز بودم، چه می‌شود؟ بدن عضلانی‌ای که برای آن به‌خودم گرسنگی دادم، چه می‌شود؟؛ من برای آن دستگاه ورزش عضلات شکم، کلی هزینه کرده‌ام! خانه‌ی کنار دریاچه که رؤیای من بود، چه می‌شود؟ اگر به این چیزها اهمیت ندهم، هرگز به هیچ چیزی نخواهم رسید. نمی‌خواهم دچار چنین وضعی شوم.»

خوشحالم که این را طرح کردید.

آیا تاکنون متوجه شده‌اید که هر چه کمتر به چیزی اهمیت بدهید، نتیجه‌ی بهتری به دست می‌آورید؟ آیا متوجه شده‌اید کسی که کمترین هزینه را برای موفقیت چیزی کرده، به آن دست

پیدا می‌کند؟ متوجه شده‌اید که گاهی اوقات، چگونه وقتی دیگر اهمیتی نمی‌دهید، همه چیز سر جای خود جفت و جور می‌شود؟

موضوع چیست؟

نکته‌ی جالب توجهی که در مورد قانون معکوس وجود دارد این است که: متضادِ اهمیت ندادن نیز جواب می‌دهد. اگر دنبال کردن تجربه‌ی مثبت، منفی باشد، دنبال کردن تجربه‌ی منفی، مثبت است. رنجی که در باشگاه بدنسازی دنبال می‌کنید، به سلامت و انرژی بیشتر منتهی می‌شود.

شکست‌های کسب‌وکار، منجر به درک بهتر اموری می‌شود که برای موفقیت لازم هستند. صادق بودن درمورد ضعف‌ها باعث می‌شود که شما اعتماد به‌نفس پیدا کنید و بین افراد کاریزماتیک وارد شوید. رنج ناشی از رو در رو شدنِ صادقانه باعث می‌شود که در ارتباط خود با دیگران، به اعتماد و احترام دست یابید، و تحمل ترس‌ها و نگرانی‌ها، شهامت و بردباری شما را افزایش می‌دهد.

من می‌توانم مثال‌های بسیار بیشتری را مطرح کنم؛ اما مطلب روشن است. هر چیز ارزشمندی در زندگی، از طریق غلبه بر تجربه‌های منفیِ مرتبط با آن به دست می‌آید. همه‌ی تلاش‌های ما برای فرار از این ناخوشایندی‌ها، اجتناب از آنها، از بین بردن آن‌ها یا خفه کردنشان باعث می‌شود که نتیجه‌ی عکس بگیریم. اجتناب از رنج‌ها، نوعی رنج است. اجتناب از تلاش، نوعی

تلاش است. انکار شکست، یک شکست است. و مخفی شدن از شرمساری، نوعی شرم است.
رنج، تار و پود جدا نشدنی زندگی است و بیرون کشیدن آن، نه تنها غیر ممکن، بلکه زیان‌آور است: تلاش برای بیرون کشیدن رنج‌ها از زندگی، همه‌ی چیزهای دیگر را نیز به هم می‌زند. تلاش برای اجتناب از درد، اهمیت دادن بیش از حد به درد است. در مقابل، اگر بتوانید کاری کنید که به درد اهمیتی ندهید، متوقف نشدنی می‌شوید.

من در زندگی به چیزهای زیادی اهمیت داده‌ام. همچنین به چیزهای زیادی نیز اهمیت نداده‌ام. و درست مثل راه‌های نرفته، این اهمیت ندادن‌های من بوده است که تفاوت‌های بزرگ را ایجاد کرده است.

احتمالاً در زندگی خودتان کسی را می‌شناسید که زمانی به چیزی اهمیت نمی‌داده و توانسته است کارهای فوق‌العاده‌ای بکند. شاید در زندگی خود، زمانی را به یاد دارید که به موضوعی اهمیتی نمی‌داده‌اید و تا حد اعلایی موفق شده‌اید.

در زندگی من یکی از بزرگ‌ترین موقعیت‌هایی که اهمیتی به آن نداده‌ام، وقتی بود که تنها پس از شش هفته از آغاز کارم در حوزه‌ی امور مالی استعفا دادم و یک کسب و کار اینترنتی را شروع کردم. تصمیم‌گیری در مورد فروش بیشتر اموالم و رفتن به آمریکای جنوبی نیز همین‌طور بود. آیا اهمیتی می‌دادم؟ نه. فقط رفتم و کارم را انجام دادم.

این لحظه‌های بی‌خیالی، دقیقاً زمانی است که بیشترین تأثیر را در زندگی دارد: بزرگ‌ترین

تغییرات کاری؛ انتخاب لحظه‌ای برای رها کردن دانشگاه و پیوستن به یک گروه هنری؛ و تصمیم به جدا شدن از دوستی که رفتارهای نامناسب او بارها تکرار شده است. اهمیت ندادن، یعنی دیدن سخت‌ترین و ترسناک‌ترین چالش‌های زندگی، و عمل کردن در برابر آن‌ها.

اگرچه ممکن است اهمیت ندادن، در ظاهر، کار ساده‌ای جلوه کند، اما ماجرا، از نزدیک، چیز دیگری‌ست.

بیشترِ ما، به علت اهمیت دادن زیاد در موقعیت‌هایی که نباید اهمیت بدهیم، زندگی را سخت می‌کنیم. وقتی کارمند بی‌ادب پمپ بنزین، بقیه‌ی پول ما را با اسکناس‌های خرد پس می‌دهد، ما زیادی اهمیت می‌دهیم. وقتی برنامه‌ی مورد علاقه‌ی ما در تلویزیون دیگر پخش نمی‌شود، بیش از حد اهمیت می‌دهیم. وقتی همکارهای ما به خودشان زحمت نمی‌دهند که از تعطیلات آخر هفته‌ی فوق‌العاده‌ی ما چیزی بپرسند، بیش‌ازحد اهمیت می‌دهیم.

ببینید، مسئله این است که شما یک روز می‌میرید.

می‌دانم که این موضوع روشن است؛ فقط می‌خواهم به شما یادآوری کنم: شما و همه‌ی کسانی که می‌شناسید، به زودی خواهید مرد، و در زمان کوتاهی که بین الآن و مرگ باقی است، فرصت اهمیت دادن به چیزهای محدودی را دارید؛ اگر بدون تأمل و انتخاب آگاهانه به همه چیز و همه‌کس اهمیت بدهید، کارتان ساخته است.

هنرِ ظریفی در بی‌خیال بودن هست. اگرچه ممکن است این تصور، مسخره به نظر برسد و من

هم آدم مزخرفی جلوه کنم. منظورم این است که بیاموزیم چگونه افکار خود را به شیوه‌ای مؤثر متمرکز و اولویت‌بندی کنیم، و چگونه چیزهایی که برای ما اهمیت دارند و چیزهایی را که اهمیتی ندارند، بر اساس ارزش‌های شخصی خود انتخاب کنیم. این کار، بسیار دشوار و نیازمند یک عمر تمرین و ممارست است، و شما پیوسته در این راه شکست می‌خورید؛ اما شاید این ارزشمندترین چالشی باشد که در زندگی وجود دارد. شاید تنها چالش زندگی، همین باشد.

وقتی به همه‌چیز و همه‌کس اهمیت می‌دهید، احساس می‌کنید که حق دارید همیشه در آرامش و شادی باشید و همه چیز باید دقیقاً همان‌طوری باشد که شما دوست دارید. اما این یک بیماری است، و شما را زنده زنده خواهد بلعید. در این حالت، هر اتفاق ناخوشایندی را بی‌عدالتی می‌بینید؛ هر چالشی را یک شکست می‌دانید؛ هر ناراحتی را یک ناسزای شخصی تلقی می‌کنید؛ و هر مخالفتی را یک خیانت تصور می‌کنید. در جهنم کوچک خود که به اندازه‌ی فکرتان است، گیر می‌افتید؛ در حس حق به جانب بودن و خشم خود می‌سوزید؛ و بی‌وقفه در چرخه‌ی بازخورد جهنمی می‌چرخید؛ بدون اینکه به جایی برسید.

هنر ظریف بی‌خیال بودن

بیشتر افراد وقتی به بی‌خیالی فکر می‌کنند، صحنه‌ای را تصور می‌کنند که در آن، بی‌تفاوتیِ کاملی در برابر همه چیز حکم فرماست؛ آرامش عظیمی که همه‌ی توفان‌ها را در خود حل می‌کند. آن‌ها فردی را تصور می‌کنند که هیچ چیز بر او اثر ندارد و در برابر هیچ‌کس قد خم نمی‌کند، و امیدوارند که خودشان هم چنین فردی باشند. کسی که هیچ احساسی ندارد و هیچ معنایی در هیچ چیز نمی‌یابد، همان بیمار روانی‌ست. من اصلاً نمی‌فهمم چرا باید بخواهید مانند یک بیمار روانی باشید.

پس بی‌خیالی چه معنایی می‌دهد؟ بیایید نگاهی به ۳ نکته‌ی ظریف بیندازیم که کمک می‌کنند موضوع را روشن کنیم:

نکته‌ی شماره‌ی یک: بی‌خیال بودن، به معنای بی‌تفاوت بودن نیست؛ بلکه به این معناست که با متفاوت بودن خود راحت باشید.

بگذارید شفاف بگویم: بی‌تفاوتی، هیچ چیزِ تحسین‌برانگیز یا اطمینان‌برانگیزی در خود ندارد. کسانی که بی‌تفاوت هستند، ترسو و بی‌هیجان‌اند. آن‌ها، همان تنبل‌ها و ترول‌های اینترنتی هستند. درواقع بی‌تفاوت‌ها، غالباً به این علت تلاش می‌کنند بی‌تفاوت باشند که در واقعیت بیش‌ازحد اهمیت می‌دهند. آن‌ها اهمیت می‌دهند که بقیه درباره‌ی موهایشان چه فکری

می‌کنند؛ در نتیجه، هیچ‌وقت موهای خود را نمی‌شویند و مرتب نمی‌کنند. آن‌ها اهمیت می‌دهند که بقیه درباره‌ی ایده‌هایشان چه فکری می‌کنند؛ در نتیجه، پشت سخنان نیش‌دار و نظریات خودمحورانه پنهان می‌شوند. آن‌ها می‌ترسند که کسی به آن‌ها نزدیک شود؛ در نتیجه، خود را خیلی خاص تصور می‌کنند؛ افراد منحصر به فردی که مشکلاتی دارند که هیچ‌کس قادر به درک آن‌ها نیست.

افراد بی‌تفاوت، از دنیا و نتایج تصمیم‌های خود می‌ترسند، برای همین است که هیچ تصمیم معناداری نمی‌گیرند. آن‌ها در قلمرو خاکستری و بی‌احساسِ ساخته‌ی ذهن خود باقی می‌مانند، خودشیفته‌اند، از خود انتقاد می‌کنند و پیوسته حواس خود را پرت می‌کنند تا متوجه چیزی که همیشه نیازمند زمان و انرژی آن‌هاست و زندگی نام دارد، نباشند.

زیرا یک واقعیت پنهان در زندگی هست؛ اینکه چیزی به نام بی‌خیالی وجود ندارد. شما باید به چیزی اهمیت بدهید. توجه به چیزهای مختلف و اهمیت دادن به مسائل، بخشی از جسم و بیولوژیِ ماست. مسئله این است که به چه چیزهایی اهمیت بدهیم، و چگونه به چیزهایی که هیچ اهمیتی ندارند، اهمیت ندهیم.

به تازگی یکی از دوستان صمیمی مادرم، او را فریب داد و مقدار قابل توجهی از پول‌های او را بالا کشید؛ اگر من بی‌تفاوت بودم، شانه‌هایم را بالا می‌انداختم و به کار خودم مشغول می‌شدم، و یک فصل دیگر از سریالی تلویزیونی را دانلود می‌کردم. متأسفم، مامان!

اما من از این بی‌عدالتی به‌خشم آمدم. عصبانی بودم. گفتم: «مامان، مراعات او را نکن. یک وکیل می‌گیریم و او را تعقیب قضایی می‌کنیم. چرا؟ چون من اهمیتی نمی‌دهم. اگر مجبور شوم، زندگی این آشغال را به هم می‌ریزم.»

این موضوع، نخستین نکته‌ی ظریفِ اهمیت ندادن را نشان می‌دهد. وقتی می‌گوییم «ببین؛ مارک منسون اهمیتی نمی‌دهد.»، منظورمان این نیست که به هیچ چیز اهمیت نمی‌دهد. برعکس، منظور ما، این است که مارک منسون، در راه رسیدن به هدف خود، به هیچ مشکلی اهمیت نمی‌دهد. او اهمیتی نمی‌دهد که برای انجام دادن کاری که آن را درست، مهم یا شرافتمندانه می‌داند، کسی را ناراحت کند.

این همان چیزی‌ست که تحسین‌برانگیز است. منظورم من نیستم! منظور، غلبه بر مشکلات، قبول کردن متفاوت بودن، طرد شدن و منفور بودن، در راه ارزش‌های خودِ فرد است؛ اینکه حاضر باشیم در چشمان شکست خیره شویم و او را مسخره کنیم. کسانی که به مشکلات، شکست‌ها و خراب‌کاری‌های خود اهمیتی نمی‌دهند؛ کسانی که می‌خندند و کاری را که فکر می‌کنند درست است، در هر حال انجام می‌دهند؛ زیرا آن‌ها می‌دانند که کارِ درست، همین است.

آن‌ها می‌دانند که این کار، مهم‌تر از خودِ آن‌هاست؛ مهم‌تر از احساسات و غرور و شخصیت آن‌هاست؛ «بی‌خیال» گفتنِ آن‌ها برای همه‌چیزِ زندگی نیست؛ بلکه در برابر چیزهای

بی‌اهمیت زندگی است. آن‌ها تنها به چیزهایی اهمیت می‌دهند که حقیقتاً مهم هستند؛ دوستان، خانواده، اهداف و تفریحات، و گاهی هم یکی دو جایی تعقیب قضایی. و به همین علت که آن‌ها تنها به مسائل مهم اهمیت می‌دهند، دیگران نیز در مقابل به آن‌ها اهمیت می‌دهند. چون یک نکته‌ی مخفی دیگر نیز در زندگی وجود دارد، و آن این است که شما نمی‌توانید حضوری مهم و حیاتی برای عده‌ای از افراد داشته باشید، بدون اینکه در زندگی بعضی دیگر کاملاً بیهوده و اضافی باشید، این کار شدنی نیست؛ چون در این دنیا کمبود چالش نداریم.

ضرب‌المثلی کهن می‌گوید: «مهم نیست کجا بروید؛ در هر حال، شما آنجا خواهید بود.» این موضوع درباره‌ی شکست‌ها و مشکلات هم صحت دارد. فارغ از اینکه کجا بروید، صد خروار مشکل و مسئله منتظر شماست و البته این موضوع اشکالی ندارد.

هدف این نیست که از این مشکلات فرار کنیم. هدف این است مشکلاتی را پیدا کنیم که از کار کردن روی آن‌ها لذت ببریم.

نکته‌ی شماره‌ی دو: برای اینکه به مشکلات اهمیت ندهید، باید علتی را پیدا کنید که از مشکلات برای شما مهم‌تر باشد.

تصور کنید که در سوپر مارکت هستید و می‌بینید که یک پیرزن بر سر صندوق‌دار فریاد می‌زند و برای قبول نکردن بن تخفیف کوچکی، او را تحقیر می‌کند. چرا این خانم این‌قدر به این مسئله اهمیت می‌دهد؟ رقم این بن، خیلی ناچیز است.

علت این موضوع را من به شما می‌گویم: این خانم، احتمالاً در طی روز، کار بهتری جز پیدا کردن بن‌های تخفیف تبلیغات ندارد. او پیر و تنهاست. فرزندان او ناخلف هستند و اصلاً به او سر نمی‌زنند. حقوق بازنشستگی‌ای که به او می‌رسد، در حال تمام شدن است، و احتمالاً در حالی خواهد مرد که پوشک بزرگسالان به تن دارد و فکر می‌کند که در سرزمین اسباب‌بازی‌هاست.در نتیجه بن‌های تخفیف را جمع می‌کند. این، همه‌ی چیزیست که برای او مانده است. فقط او مانده است و بن‌های تخفیف لعنتی. این تنها چیزیست که به آن اهمیت می‌دهد؛ زیرا چیز دیگری برای اهمیت دادن باقی نمانده است.

پس وقتی یک بچه‌ی کک مکی ۱۷ساله در پشت صندوق فروشگاه، یکی از بن‌های تخفیف او را قبول نمی‌کند، و مثل دفاع شوالیه‌ها از شاهزاده‌ها، از پاکیزگی صندوق فروشگاهی خود دفاع می‌کند، مادربزرگ جوش می‌آورد. هشتاد سال اهمیت دادن، در یک لحظه بر سر او آوار می‌شود و شروع می‌کند به بیان اینکه «زمان ما، مردم احترام سرشان می‌شد».

مشکل افرادی که به همه‌چیز و همه‌کس اهمیت می‌دهند، این است که آن‌ها در زندگی خود چیز مهمی ندارند که به آن اهمیت بدهند.

اگر روزی متوجه شدید که پیوسته به چیزهای بی‌ارزشی اهمیت می‌دهید که شما را اذیت می‌کند (مثلِ سرعت تمام شدن باتری‌های کنترل تلویزیون یا از دست دادن یک تخفیف یکی بخر دو تا ببر برای ضدعفونی کننده دست و امثال آن)، احتمالاً چیز ارزشمندی در زندگی شما

وجود ندارد که بخواهید به آن اهمیت بدهید، و مشکل اصلی شما هم همین است. مشکل، مایع ضدعفونی کننده نیست. باتری‌های کنترل تلویزیون، مشکل شما نیستند.

یکبار شنیدم که هنرمندی می‌گوید: «وقتی کسی مشکلی نداشته باشد، ذهن او دنبال راهی می‌گردد تا مشکلاتی را بیافریند.».

فکر می‌کنم چیزهایی که بیشتر آدم‌ها آن‌ها را مشکلات زندگی می‌نامند (به ویژه سفیدپوستان تحصیل‌کرده و نازپرورده‌ی طبقه‌ی متوسط)، در واقع آثار جانبی این واقعیت هستند که آن‌ها در زندگی خود چیز مهمی برای نگران بودن ندارند.

در نتیجه، پیدا کردن یک چیز مهم و معنادار در زندگی، شاید سودمندترین راه برای صرف زمان و انرژی شما باشد؛ زیرا اگر چیز معناداری پیدا نکنید، به چیزهای بی‌اهمیت و خُرد بها می‌دهید.

نکته‌ی شماره‌ی سه: چه متوجه باشید چه نباشید، شما همیشه در حال اهمیت دادن به چیزی هستید. در واقع ما از زمان کودکی به همه‌چیز اهمیت می‌دهیم. حتما تا به حال دیده‌اید که بچه‌ای چون رنگ آبی کلاه او، آن چیزی نیست که او می‌خواسته، هق هق گریه کند.

وقتی جوان هستیم همه چیز تازه و هیجان انگیز است، و به نظر می‌رسد که همه چیز مهم باشد. در نتیجه، ما به همه‌چیز و همه کس اهمیت می‌دهیم. به اینکه دیگران در مورد ما چه می‌گویند؛ به اینکه فلان دوست به ما زنگ می‌زند یا نه؛ به اینکه جوراب‌های ما جفت است یا نه؛ و به اینکه بادکنک‌های جشن تولد ما چه رنگی هستند.

وقتی بزرگ‌تر می‌شویم، با کسب کمی تجربه و گذشت زمان کم کم متوجه می‌شویم که بیشتر این چیزها تأثیر بلندمدتی در زندگی ما ندارند. کسانی که پیش از این به نظرِ آن‌ها در مورد خودمان اهمیت می‌دادیم، دیگر در زندگی ما وجود ندارند.

جوابِ رد شنیدن‌هایی که در لحظه‌ی شنیدن بسیار دردناک بودند، در واقع به سود ما تمام شدند. متوجه می‌شویم که مردم چقدر کم به جزئیات سطحی ما توجه می‌کنند و تصمیم می‌گیریم دیگر به آن‌ها اهمیت ندهیم.

در واقع درباره‌ی چیزهایی که به آن‌ها اهمیت می‌دهیم، گزینشی‌تر عمل می‌کنیم. این همان چیزی‌ست که به آن پختگی گفته می‌شود. چیز خوبی‌ست و بد نیست که گاهی اوقات از آن استفاده کنید. پختگی، زمانی رخ می‌دهد که فرد می‌آموزد تنها به چیزهایی اهمیت بدهد که ارزشمند هستند.

بزرگ‌تر که می‌شویم و به میان‌سالی که می‌رسیم، چیزهای دیگری نیز کم کم تغییر می‌کنند؛ از انرژی ما کاسته می‌شود، شخصیت ما استحکام پیدا می‌کند، می‌دانیم که ما چه کسی هستیم، و آن را می‌پذیریم؛ که شامل بخش‌هایی می‌شود که زیاد هم از آن خوشنود نیستیم.

و البته عجیب است که این موضوع، رهایی‌بخش است. دیگر نیازی نیست به همه‌چیز اهمیت بدهیم. زندگی، همین چیزیست که هست. آن را با همه‌ی بدی‌ها و خوبی‌هایش می‌پذیریم.

می‌فهمیم که ما هرگز درمان سرطان را پیدا نخواهیم کرد؛ یا به ماه سفر نمی‌کنیم؛ یا هیچ‌وقت

دستمان به فلان پول نخواهد رسید. البته اشکالی هم ندارد. زندگی ادامه دارد. حالا فرصت‌های خود برای اهمیت دادن را تنها صرف گزینه‌هایی می کنیم که حقیقتاً ارزشمند هستند: خانواده، بهترین دوستان، و تفریحات سالم. و البته در کمال ناباوری می‌بینیم که همین‌ها کافی‌ست. این ساده‌سازی، واقعاً موجب شادی همیشگی ما می‌شود. کم کم فکر می کنیم که شاید بوکوفسکی حرف بدی نزده باشد؛ تلاش نکنید.

خُب، مارک، هدف این کتاب چیست؟

این کتاب به شما کمک می کند تا درمورد انتخاب چیزهایی که در زندگی اهمیت حقیقی دارند و چیزهایی که بی‌اهمیت هستند، شفاف‌تر فکر کنید.

من معتقدم که امروز ما با یک اپیدمی روانی مواجه شده‌ایم، که در آن مردم دیگر نمی‌فهمند که گاهی خوب است بعضی چیزها خراب شود. می‌دانم که در نگاه اول، این مسئله، ناشی از تنبلی فکری شناخته می‌شود؛ اما باور کنید که این مسئله‌ی مرگ و زندگی است.

چون وقتی باور داریم که اصلاً خوب نیست که گاهی بعضی چیزها خراب شود، ناخودآگاه خودمان را سرزنش می‌کنیم. کم کم احساس می‌کنیم اشکالی در ما هست؛ که این باعث می‌شود با کارهای بیش از حد جبران کنیم؛ مثلاً چهل جفت کفش داشته باشیم؛ یا سه‌شنبه شب، قرص‌های آرام‌بخش مصرف کنیم، یا دست به خشونتی شدید بزنیم. این اعتقاد: که اصلاً خوب نیست که گاهی کم آوردن و ناپسند بودن را بپذیریم، منشأ چرخه‌ی بازخورد جهنمی

است که کم‌کم در حال چیره شدن بر فرهنگ ماست.

ایده‌ی اهمیت ندادن، روشی برای تطبیق دادن مجدد انتظارات خود از زندگی‌ست و اینکه ببینیم چه چیزهایی مهم، و چه چیزهایی بی‌اهمیت هستند. ایجاد این مهارت، گاهی منجر به وضعیتی می‌شود که من آن را «آگاهی عملی» می‌نامم. منظور از آگاهی در اینجا، خوشبختیِ همیشگی و از بین رفتن تمام رنج‌ها نیست. برعکس، من آگاهی عملی را در این می‌بینم که بپذیریم رنج تا حدی گریزناپذیر است، و فارغ از اینکه شما چه می‌کنید، زندگی شامل شکست، از دست دادن، افسوس و حتی مرگ می‌شود.

وقتی با همه‌ی چیزهایی که زندگی سر راه شما قرار می‌دهد راحت باشید، روحیه‌ی شما شکست ناپذیر می‌شود؛ زیرا تنها راه غلبه بر رنج، این است که اول بیاموزیم چگونه آن را تحمل کنیم.

این کتاب به تسکین دردها و رنج‌های شما اهمیتی نمی‌دهد، و دقیقاً برای همین است که صادقانه نوشته شده است.

این کتاب، راهنمای شما به سمت عظمت نیست؛ زیرا عظمت، تنها توهم ذهن ماست؛ یک مقصد ساختگی که خود را به دنبال کردن آن متعهد می‌کنیم و وجود خارجی ندارد.

در عوض، این کتاب، رنج‌های شما را به ابزار، دردهای شما را به قدرت، و مشکلاتتان را به مشکلات کمی بهتر تبدیل می‌کند. این همان پیشرفت حقیقی است. این کتاب را به عنوان یک

راهنما برای رنج کشیدن بدانید؛ برای اینکه چگونه این کار را بهتر و با مهربانی و تواضع بیشتر انجام دهید. این کتاب درباره‌ی آرام حرکت کردن به رغم بارهای سنگینی که بر دوش می‌کشید، و کنار آمدنِ راحت‌تر با ترس‌ها و خندیدن به اشک‌هایتان است.

این کتاب به شما یاد نمی‌دهد که چگونه چیزی را به‌دست بیاورید و موفق شوید؛ بلکه می‌آموزد که چگونه ببازید و رها کنید. به شما می‌آموزد که چشم‌های خود را ببندید و اعتماد داشته باشید که می‌توانید به پشت بیفتید، و با وجود آن، مشکلی پیش نیاید. به شما می‌آموزد که کمتر اهمیت بدهید و تلاش نکنید.

فصل دوم: خوشبختی یک مشکل است



حدود دو هزار و پانصد سال پیش، در دامنه‌های هیمالیا در نپال امروزی، در یک قصر بزرگ، پادشاهی می‌زیست که در شرف پسردار شدن بود. شاه برای این پسر خود یک ایده‌ی بزرگ و مخصوص داشت: او تصمیم گرفت کاری کند که زندگی کودک از هر نظر عالی باشد، و کودک او حتی لحظه‌ای رنج نبیند، و همه‌ی نیازها و خواسته‌های او در هر لحظه‌ای برآورده شود.

شاه دیوارهای بلندی دور قصر کشید تا شاهزاده از دنیای خارج از قصر آگاه نشود. او کودک را با انواع خوراکی‌ها و هدیه‌ها نازپرورده کرده و انواع خدمت‌کارها را برای برآوردن انواع خواسته‌های او گمارده بود.

طبق برنامه، کودک در حالی بزرگ شد که هیچ اطلاعی از وجود سختی‌های متداول بشریت نداشت. همه‌ی دوران کودکی شاهزاده این‌گونه گذشت؛ اما علی‌رغم همه‌ی تجملات و وفور نعمت‌ها، او همیشه عصبی بود. بعد از مدتی هر تجربه‌ای برای او تهی و بی‌ارزش جلوه می‌کرد. مشکل این بود که فارغ از اینکه پدر او چه چیزی به او می‌داد، آن چیزها هیچ‌وقت کافی به نظر نمی‌رسید و هیچ معنایی نداشت.

سرانجام شاهزاده در یک نیمه شب از قصر بیرون رفت تا ببیند بیرون دیوارهای قصر چه می‌گذرد. او از خدمت‌کار خود خواست که او را در روستای نزدیک بگرداند، و آنچه دید، برایش وحشتناک بود.

او برای نخستین بار در زندگی، رنج کشیدن انسان‌ها را مشاهده کرد: انسان‌های مریض، پیر، بی‌خانمان، رنجور و حتی افرادی را در بستر مرگ دید.

شاهزاده به قصر برگشت؛ در حالی‌که بحران وجودی، او را فرا گرفته بود. او که نمی‌دانست با آنچه دیده بود چگونه کنار بیاید، از همه چیز ناراضی بود و زیاد گله می‌کرد، و مانند بسیاری از مردان جوان، پدر را برای تمام کارهایی که برای او کرده بود سرزنش می‌کرد. شاهزاده با خود

می‌اندیشید چیزی که او را چنین ناخوشنود کرده و باعث شده که زندگی این‌قدر بی‌معنا به نظر برسد، ثروت است. بنابراین تصمیم گرفت فرار کند.

اما شاهزاده بیشتر از آنچه فکر می‌کرد، شبیه پدرش بود. او نیز ایده‌های بزرگی داشت. قصد نداشت فقط فرار کند. می‌خواست امتیازات مخصوص پادشاهی، خانواده و همه‌ی دارایی‌های خود را رها کند و در کوچه‌ها زندگی کند، و مانند حیوانات روی زمین بخوابد. او می‌خواست گرسنگی بکشد، خود را شکنجه کند، و تا آخر عمر برای لقمه‌ای غذا، از غریبه‌ها گدایی کند.

شب بعد، شاهزاده دوباره از قصر خارج شد و قصد داشت که این بار هرگز برنگردد. او سال‌های زیادی مانند یک گدا زندگی کرد، عضو فراموش شده و طرد شده‌ی اجتماع، و نکبتی در انتهای طبقات اجتماعی بود، و طبق نقشه، رنج‌های زیادی را متحمل شد. او رنج‌های ناشی از بیماری، گرسنگی، رنجوری، تنهایی و تباهی را تحمل کرد، و وقتی غذای کافی برای خوردن نداشت با مرگ نیز رو به رو شد.

چندین سال گذشت و هیچ اتفاقی نیفتاد. شاهزاده متوجه شد که این زندگیِ پر از رنج، آن‌قدر که تصور می‌شد، رضایت‌بخش نیست؛ این زندگی، آن‌قدر که انتظار می‌رفت، برای او شعور و خرد در پی نداشت. هیچ رمز و رازی از جهان یا مقصد نهایی آن برای او پدیدار نشده بود.

در حقیقت، شاهزاده چیزی را دریافت که بقیه‌ی ما همیشه تا حدی از آن آگاه بوده‌ایم: اینکه رنج کشیدن سخت است، و آن‌قدرها هم معنابخش نیست. درست مثل ثروتمند بودن، رنج

کشیدن بدون هدف هم هیچ ارزشی ندارد. شاهزاده به این نتیجه رسید که ایده‌ی بزرگ او، مانند ایده‌ی پدرش، در واقع ایده‌ی بدی بوده، و بهتر است به جای آن، کار دیگری بکند.

او که کاملاً سردرگم شده بود، درخت بزرگی در نزدیکی رودخانه یافت، و تصمیم گرفت پای آن درخت بنشیند و تا وقتی که ایده‌ی بزرگی پیدا نکرده، از آنجا تکان نخورد.

چنان که روایت کرده‌اند، شاهزاده‌ی سردرگم، چهل و نه روز در زیر آن درخت نشست. او در این مدت به درک چند نکته‌ی بزرگ رسید.

یکی از این یافته‌ها این بود که خودِ زندگی، نوعی رنج کشیدن است. ثروتمندان، به علت ثروتشان رنج می‌کشند. فقرا، به سبب فقرشان رنج می‌کشند. افرادِ بدون خانواده، برای نداشتن خانواده رنج می‌کشند. افرادی که خانواده دارند، به علت داشتن خانواده رنج می‌کشند. کسانی که دنبال لذت‌های دنیوی می‌روند، برای همین لذت‌های دنیوی رنج می‌کشند. و کسانی که از لذت‌های دنیوی پرهیز می‌کنند، از پرهیزکاری خود رنج می‌کشند.

البته منظور این نیست که همه‌ی رنج‌ها با هم برابر هستند. برخی از رنج‌ها، بی‌گمان دردناک‌تر از رنج‌های دیگر هستند؛ اما در هر حال، همه‌ی ما باید رنج بکشیم.

سال‌ها بعد، شاهزاده فلسفه‌ی خودش را ایجاد کرد و آن را با مردم در میان گذاشت. در دلِ این فلسفه، این اصل ذاتی قرار داشت که: «درد و خسارت حتما وجود دارند، و ما باید مقاومت در برابر آن‌ها را کنار بگذاریم.» شاهزاده بعدها به «بودا» معروف شد. اگر تا کنون اسم او را

نشنیده‌اید، باید بگویم که او، آدم معروف و مطرحی است.

یک مسئله‌ی بنیادی و اساسی در بسیاری از پیش‌فرض‌ها و اعتقادات ما وجود دارد: اینکه شادی، یک معادله‌ی ریاضی است، و می‌توان برای آن تلاش کرد و به آن دست یافت: مثل پذیرفته شدن در دانشکده‌ی حقوق؛ یا سر هم کردن یک لِگوی کاملاً پیچیده. اگر من به فلان چیز دست پیدا کنم، آن‌وقت می‌توانم خوش‌بخت شوم. اگر ظاهرم مثل فلانی باشد، می‌توانم احساس خوشبختی کنم. اگر بتوانم با کسی مانند فلانی باشم، آن‌وقت خوش‌بخت می‌شوم.

این اصل و بنیان، همان مشکل ماست. خوشبختی، یک معادله‌ی حل‌شدنی نیست. نارضایتی و ناراحتی، در ذات طبیعت انسان است، و همان‌گونه که خواهیم دید، لوازم رسیدن به خوشبختی، همیشگی است. بودا این مسئله را از منظر فلسفی و الهی مد نظر قرار داده بود. من در این فصل، همین موضوع را مطرح می‌کنم؛ اما از دیدگاه بیولوژیک، و البته با استفاده از پانداها.

خراب‌کاری‌های پاندای نومید

اگر بتوانم یک سوپرقهرمان ابداع کنم، سوپرقهرمان من، پاندای نومید خواهد بود. او یک ماسک مسخره به چشم می‌زند و پیراهنی دارد که برای شکم گنده‌ی پاندایی او کوچک است، و قدرت جادویی او، این است که واقعیت‌های تلخ مرتبط را به مردمی بگوید که نیاز به شنیدن آن‌ها دارند، اما نمی‌خواهند آن‌ها را بپذیرند.

او مثل فروشنده‌های دوره‌گرد، خانه به خانه می‌رود و زنگ خانه‌ها را می‌زند و می‌گوید: «درست است که پول زیاد درآوردن باعث می‌شود حس خوبی داشته باشی؛ اما باعث نمی‌شود که فرزندانت تو را دوست داشته باشند.»؛ یا: «اگر مجبوری از خودت بپرسی که آیا به همسرت اعتماد داری یا نه، احتمالاً اعتماد نداری.»؛ یا: «چیزی که تو دوستی می‌نامی، در واقع تلاش همیشگی تو برای تحت تأثیر قرار دادن آدم‌هاست.»، و بعد به صاحب‌خانه می‌گوید که روز خوبی داشته باشید، و سراغ خانه‌ی بعدی می‌رود.

این قهرمان، عالی می‌شود، و البته حال به هم زن؛ و غمگین و روحیه بخش؛ و البته لازم؛ زیرا بزرگ‌ترین واقعیت‌های زندگی، معمولاً ناخوشایندترین آن‌ها برای شنیدن هستند.

پاندای نومید، قهرمانی خواهد بود که هیچ یک از ما او را نمی‌خواهیم، اما همه به او نیاز داریم. به نسبتِ غذاهای فست فودِ ذهن ما، او برای ما مثل خوراک سبزی خواهد بود. او به رغم ایجاد

حس بد در ما، زندگی ما را بهتر خواهد کرد. با تخریب ما، ما را قوی‌تر خواهد کرد، و با نشان دادن تاریکی، به ما روشنی خواهد بخشید. گوش دادن به او، مثل این است که فیلمی را ببینید که قهرمانِ آن در انتها می‌میرد؛ با وجود اینکه این موضوع باعث می‌شود حس بدی پیدا کنید، اما عاشق فیلم می‌شوید؛ چون واقعی به نظر می‌رسد.

پس حالا که اینجاییم، اجازه بدهید ماسک پاندای نومید خود را به چشمانم بگذارم و حقیقت تلخ دیگری را به شما بگویم:

ما صرفاً به این علت رنج می‌کشیم که این رنج به لحاظ زیستی برای ما خوب است. رنج کشیدن، روش مورد علاقه‌ی طبیعت برای انگیزه دادن برای تغییر است. ما این‌گونه تکامل یافته‌ایم که همیشه کمی ناراضی و نامطمئن باشیم؛ زیرا این مقدار نارضایتی و نااطمینانی باعث می‌شود که انگیزه‌ی لازم برای ابتکار و زنده ماندن را داشته باشیم. ما به گونه‌ای تکامل یافته‌ایم که از داشته‌های خود ناراضی شویم، و با به دست آوردن چیزهایی که نداریم احساس رضایت کنیم. این نارضایتی همیشگی، ما را به جنگ و پیشرفت، و ساختن و تسخیر کردن واداشته است. پس رنج‌ها و دردهای ما، اشتباه تکامل نبوده است؛ این‌ها، ویژگی‌های ماست.

درد در همه‌ی اشکال خود، کارآمدترین روش بدن ما برای شروع عمل است. چیز ساده ای را در نظر بگیرید؛ مثل کوبیده شدن انگشت پا به چیزی. اگر شما هم مثل من باشید، وقتی انگشت‌تان به جایی می‌خورد، آن‌قدر بلند فریاد می‌زنید که حتی دورترین آدم هم به گریه

می‌افتد. همچنین احتمالاً یک شیء بی‌جان را مسئول رنج خود می‌دانید؛ «میز لعنتی». شاید هم آن‌قدر زیاده روی کنید که کلیت فلسفه‌ی چیدمان داخلی خانه‌ی خود را برای انگشت ضرب دیده‌ی خود زیر سؤال ببرید: «اصلاً مگر جای میز اینجاست؟»

از بحث خارج نشویم. این دردِ ناشی از ضربه که من و شما این‌قدر از آن متنفریم، علت وجودی مهمی دارد. درد جسمانی، محصول سیستم عصبی ما و مکانیسمی بازخوردی‌ست تا به ما نشان دهد که بدن ما در چه وضعیتی‌ست (به کجا می‌توانیم برویم و به کجا نمی‌توانیم برویم. چه چیزهایی را می‌توانیم لمس کنیم و چه چیزهایی را نمی‌توانیم لمس کنیم.) وقتی از این محدوده خارج شویم سیستم عصبی، ما را مجازات می‌کند تا حواس خود را جمع کنیم و دیگر مرتکب چنین اشتباهی نشویم.

و این درد، هر چقدر هم که نزد ما منفور باشد، اما مفید است. درد، عاملی‌ست که وقتی خردسال یا بی‌توجه هستیم، به ما می‌آموزد که به چه چیزهایی توجه کنیم. درد باعث می‌شود کنار اجاق داغ شوخی نکنیم، یا اشیای فلزی را وارد پریز برق نکنیم. در نتیجه، اجتناب از درد و دنبال کردن لذت همیشگی خوب نیست؛ زیرا درد گاهی می‌تواند برای وجود ما تا حد مرگ و زندگی اهمیت پیدا کند.

اما درد تنها صورت جسمانی ندارد. انسان‌ها می‌توانند با همان شدتِ دردهای جسمی، دردهای روانی را نیز تجربه کنند. در واقع تحقیقات نشان می‌دهد که مغز ما تفاوت چندانی بین

دردهای جسمی و روحی قائل نمی‌شود. در نتیجه وقتی به شما می‌گویم که: وقتی اولین دوستم به من خیانت کرد، احساس می‌کردم انگار یک یخ‌شکن را آهسته در وسط قلب من فرو می‌کنند، برای این است که درد من چنان زیاد بود که با وارد کردن یک یخ‌شکن به وسط قلبم هیچ فرقی نداشت.

دردهای روحی، مانند دردهای جسمانی نشان می‌دهند که تعادل چیزی به هم ریخته یا محدودیتی زیر پا گذاشته شده است. دردها الزاماً نامطلوب یا بد نیستند. گاهی اوقات، تجربه کردن دردهای جسمی یا روحی ممکن است خوب و لازم باشد. درست مثل وقتی که وارد شدن ضربه به انگشت پا، به ما می‌آموزد که کمتر به درد و دیوار برخورد کنیم؛ دردهای روحی ناشی از جواب رد شنیدن یا شکست‌ها هم به ما می‌آموزند که از چنین اشتباهاتی در آینده اجتناب کنیم.

و این همان مسئله‌ی خطرناکی‌ست که در جامعه‌ای وجود دارد که خود را بیشتر و بیشتر در برابر ناخوشایندی‌های زندگی حفاظت می‌کند: ما مزایای تجربه‌ی درد را از دست می‌دهیم، و این همان ضرری‌ست که ما را از واقعیت‌های دنیای پیرامون خود دور می‌کند.

شاید شما از دیدن یک زندگیِ بدون مشکل و سرشار از شادی‌های پشت سر هم و مهربانی‌های همیشگی ذوق‌زده شوید؛ اما مشکلات روی زمین، هیچ‌گاه متوقف نمی‌شوند. مشکلات، واقعاً به پایان نمی‌رسند. پاندای نومیدی، همین الآن از راه رسید. ما با هم نشستیم، و او همه چیز را به

من گفت: مشکلات، هیچ‌وقت از بین نمی‌روند، فقط ارتقا پیدا می‌کنند. وارن بافِت مشکلات پولی دارد؛ یک بی‌خانمان هم مشکلات پولی دارد. فقط مشکلات پولی بافِت از مشکلات بی‌خانمان بهتر است. همه‌ی زندگی، این‌گونه است.

پاندا به‌من گفت: «اساساً زندگی، مجموعه‌ی بی‌انتهایی از مشکلات است.»

او ذره‌ای از نوشیدنی خود را مزه کرد و گفت: «راه حل یک مشکل، در واقع ایجاد یک مشکل دیگر است.»

لحظه‌ای گذشت، و من به این فکر کردم که پاندای سخنگو از کجا آمده است، و این نوشیدنی‌ها اصلاً از کجا پیدا شدند؟

پاندا گفت: «به زندگیِ بدون مشکل امید نداشته باش. چنین چیزی وجود ندارد. در عوض، دنبال زندگی‌ای باش که پر از مشکلات خوب باشد.»

با گفتن این جمله، لیوان خود را پایین گذاشت، کلاه مکزیکی خود را درست کرد و در غروب خورشید محو شد.

خوشبختی، با حل مشکلات ایجاد می‌شود

مشکلات، عنصر پایدار زندگی هستند. وقتی با عضویت در باشگاه ورزشی، مشکلات سلامت خود را حل می‌کنید، مشکلات جدیدی را ایجاد می‌کنید: مثلاً زود از خواب بیدار شدن برای رسیدن به موقع به باشگاه، و عرق ریختن به مدت سی دقیقه روی دستگاه‌ها، و سپس دوش گرفتن و تعویض لباس برای رفتن به دفتر کارتان. وقتی مشکل وقت نگذراندن با شریک زندگی خود را با اختصاص دادن چهارشنبه شب‌ها به بیرون رفتن حل می‌کنید، مشکلات جدیدی مانند پیدا کردن کاری که چهارشنبه‌ها با هم انجام دهید بدون اینکه از آن متنفر باشید، پول کافی برای یک شام خوب، کشف دوباره‌ی احساسات و عواطفِ ازدست‌رفته و مانند آن را ایجاد می‌کنید.

مشکلات، هیچ‌وقت متوقف نمی‌شوند: آن‌ها یا جانشین مشکلی دیگر می‌شوند؛ یا ارتقا پیدا می‌کنند.

خوشبختی، از حل کردن مشکلات نشأت می‌گیرد. کلیدواژه‌ی ما در اینجا، «حل کردن» است. اگر شما از مشکلات اجتناب می‌کنید یا حس می‌کنید که هیچ مشکلی ندارید، خودتان را بدبخت می‌کنید. اگر حس می‌کنید مشکلاتی دارید که از عهده‌ی حل کردن آن برنمی‌آیید باز هم خودتان را بدبخت می‌کنید. راز مسئله، حل کردن مشکلات است، نه نداشتن مشکل.

ما برای خوشبخت بودن باید چیزی را حل کنیم. در نتیجه، شادی، نوعی عمل است؛ نوعی فعالیت است: نه چیزی که به شما اعطا شود، و نه چیزی که آن را در یکی از مقالات برتر یک مجله‌ی علمی یا آموزه‌های اساتید و معلمان پیدا کنید. شادی چیزی نیست که وقتی به اندازه‌ی کافی پول به دست آوردید تا اتاقی به خانه‌ی خود اضافه کنید، به صورتی جادویی ظاهر شود. شما شادی را در جاها و ایده‌ها و شغل‌ها، یا حتی کتاب‌ها پیدا نخواهید کرد.

خوشبختی، کاری همیشگی است؛ زیرا حل مشکلات، کاری همیشگی است. راه‌حل مشکلات امروز، زیربنای مشکلات فردا را فراهم می‌کند، و این روند، همین‌طور ادامه پیدا می‌کند. خوشبختی واقعی و حقیقی تنها زمانی رخ می‌دهد که مشکلاتی را پیدا کنید که آن‌ها دوست دارید و از حل کردنشان لذت می‌برید.

گاهی این مشکلات، ساده هستند: خوردن غذاهای سالم، سفر به جاهای جدید، و برنده شدن در یک بازی کامپیوتری جدید. گاهی نیز این مشکلات، انتزاعی و پیچیده هستند: ترمیم رابطه‌ی شما با مادرتان، پیدا کردن شغلی که از آن راضی باشید، و پیدا کردن دوستان خوب.

مشکلات شما هر چه که باشند، مسئله، تنها یک چیز است: مشکلات را حل کنید تا شاد باشید. متأسفانه در نظر بسیاری از افراد، زندگی این‌قدر ساده نیست. علت این موضوع این است که آن‌ها دست‌کم با یکی از دو روش زیر، کار را خراب می‌کنند:

۱ـ انکار کردن: برخی افراد، وجود مشکلات را انکار می‌کنند، و چون واقعیت را انکار کرده‌اند، باید پیوسته خودشان را فریب دهند یا حواس خود را از واقعیت پرت کنند. شاید این کار در کوتاه‌مدت احساس خوبی به آن‌ها بدهد؛ اما در نهایت به یک زندگی سرشار از ناامنی، روان‌پریشی و احساسات سرکوب‌شده منتهی می‌شود.

۲ـ داشتن ذهنیت قربانی: برخی افراد باور دارند که نمی‌توانند هیچ کاری برای حل مشکلات خود بکنند؛ حتی وقتی که واقعا می‌توانند. قربانی‌ها دنبال سرزنش کردن دیگران برای مشکلات خود هستند؛ یا اوضاع بیرونی را مسئول وضع موجود می‌دانند. این کار نیز ممکن است در کوتاه‌مدت به آن‌ها حس خوبی بدهد؛ اما در نهایت به یک زندگی سرشار از خشم و درماندگی و نومیدی ختم می‌شود.

مردم مشکلات را انکار می‌کنند یا دیگران را مقصر می‌دانند، چون این کارها ساده هستند و حس خوبی ایجاد می‌کنند؛ در مقابل، حل مشکلات دشوار است و غالباً حس خوبی ندارد. مقصر دانستن دیگران و انکار مشکلات، به ما حالت سرخوشی می‌دهد. این‌ها روش‌هایی برای فرار موقت از مشکلات هستند، و این فرار کردن می‌تواند به ما حس خوبی بدهد.

این حالت خلسه، به اشکال گوناگون رخ می‌دهد. خواه ناشی از مصرف مواد مخدر باشد، خواه از حس برتری اخلاقی نسبت به کسی که او را مقصر می‌دانیم، یا از اشتیاقی که از انجام کارهای

خطرناک حاصل می‌شود، این سرخوشی، سطحی است و برای مواجه شدن با زندگی روش ناکارآمدی است. بخش عظیمی از دنیای رشد فردی، این است که بدون اینکه مشکلات واقعی افراد را برطرف کنند، این نوع سرخوشی را به آن‌ها وارد می‌کنند.

بسیاری از اساتید حوزه‌ی رشد فردی، به شما روش‌های جدید انکار کردن را می‌آموزند و تمرین‌های زیادی را به شما می‌دهند که در کوتاه‌مدت، حس خوبی به شما می‌دهد؛ اما آن‌ها مشکلات زیربنایی را نادیده می‌گیرند. به خاطر داشته باشید کسی که واقعاً خوشحال است، هیچ‌وقت جلوی آینه نمی‌ایستد تا به خود بگوید که خوشبخت است.

سرخوشی‌ها، اعتیاد هم ایجاد می‌کنند. هر چه بیشتر به سرخوشی‌ها برای پیدا کردن حس بهتر نسبت به مشکلات خود وابسته شوید، بیشتر دنبال آن‌ها خواهید رفت. در این حالت، بسته به اینکه انگیزه‌ی شما از مصرف آن‌ها چیست، هر چیزی ممکن است اعتیادآور باشد. همه‌ی ما برای بی‌حس کردن دردهای مشکلات خود، روش‌هایی داریم که در مقادیر کم، مشکلی ندارند؛ اما هر چه این بی‌حس کردن را ادامه دهیم، وقتی در نهایت با مشکلات خود رو در رو شویم، درد بیشتری را تجربه خواهیم کرد.

احساسات، بیش از حد مورد توجه واقع شده‌اند!

احساسات، تنها برای یک هدف ایجاد شده‌اند: اینکه به ما کمک کنند که در زنده ماندن و تولید مثل، کمی بهتر عمل کنیم؛ همین. احساسات، مکانیسم‌های بازخوردی هستند که به ما می‌گویند چه چیزی برای ما خوب یا بد است (نه بیشتر و نه کمتر).

همان‌گونه که لمس کردن یک اجاق داغ به شما می‌آموزد که دیگر به آن دست نزنید، ناراحتیِ ناشی از تنهایی نیز به شما می‌آموزد که کارهایی را که باعث می‌شود احساس تنهایی کنید، انجام ندهید. احساسات، علایمی زیستی هستند که برای هدایت شما به مسیر تغییراتِ سودمند طراحی شده‌اند.

هدف من این نیست که بحران میانسالی شما را نادیده بگیرم یا بخواهم دزدیده شدن دوچرخه‌ی شما در هشت سالگی را که هنوز فراموش نکرده‌اید، مسخره کنم؛ اما وقتی احساس بدی پیدا می‌کنید، برای این است که مغز شما می‌گوید مشکلی وجود دارد که هنوز حل‌نشده باقی مانده است. به بیان دیگر، احساسات منفی، نِدای عمل کردن هستند. وقتی چنین احساسی دارید، علت آن این است که انتظار می‌رود شما کاری بکنید. از طرف دیگر، احساسات مثبت، پاداش عمل مناسب هستند. وقتی چنین احساساتی را تجربه می‌کنید، زندگی، ساده به نظر می‌رسد و کاری برای انجام دادن باقی نمی‌ماند جز اینکه از این احساسات لذت ببرید.

سپس مثل بقیه‌ی مسائل، احساسات مثبت نیز از بین می‌روند؛ زیرا باز سر و کله‌ی مشکلات دیگر پیدا می‌شود.

احساسات، بخشی از معادله‌ی زندگی ما هستند؛ اما همه‌ی معادله نیستند. صرفاً چون چیزی حس خوبی دارد، به معنای خوب بودن آن نیست، و همچنین صرف اینکه چیزی حس بدی دارد هم به معنای بد بودن آن نیست. احساسات، تنها علامت هستند؛ پیشنهادهایی که سیستم عصبی به ما می‌دهد و دستور نیستند. در نتیجه نباید همیشه به احساسات خود اعتماد کنیم. در واقع فکر می‌کنم که باید تا حدی آن‌ها را زیر سؤال ببریم.

بسیاری از افراد یاد می‌گیرند که به علل متعدد شخصی، اجتماعی یا فرهنگی، احساسات خود را سرکوب کنند (خصوصاً احساسات منفی را). متأسفانه انکارکردن احساسات منفی، به‌معنای انکار کردن مکانیسم بازخوردی‌ست که کمک می‌کند فرد مشکل را برطرف کند. در نتیجه بسیاری از این افراد در تمام طول زندگی خود در مواجهه با مشکلات مشکل دارند، و اگر نتوانند مشکلات خود را برطرف کنند، نمی‌توانند احساس خوشبختی کنند. به یاد داشته باشید که درد، هدفی دارد.

اما افرادی هم هستند که بیش از حد به احساسات خود بها می‌دهند. هر چیزی صرفاً به دلیل احساسات توجیه می‌شود: «من، شیشه‌ی ماشین شما را شکستم؛ چون خیلی عصبانی بودم و نمی‌توانستم خودم را کنترل کنم.» یا: «من، مدرسه را رها کردم و به آلاسکا رفتم؛ چون حس

کردم کار درستی‌ست.». تصمیم‌گیری بر اساس احساسات، بدون کمک گرفتن از منطق برای محدود کردن آن، تقریباً همیشه بد است. می‌دانید چه کسی همیشه کل زندگی خود را بر اساس احساسات پیش می‌برد؟ بچه‌ی سه‌ساله. می‌دانید که بچه‌های سه‌ساله دیگر چه کارهایی می‌کنند؟ خراب‌کاری روی فرش!

وسواس و زیاده‌روی در احساسات، به این سبب باعث شکست ما می‌شوند که احساسات همیشه گذرا هستند. هر چیزی که امروز ما را خوشحال می‌کند، فردا ما را خوشحال نخواهد کرد؛ زیرا بیولوژی ما همیشه نیازمند چیزهای بیشتری‌ست. تمرکز بر خوشبختی، در نهایت به دنبال کردن «یک چیز دیگر» می‌انجامد (یک خانه‌ی جدید، یک رابطه‌ی جدید، یک بچه‌ی دیگر، یک ارتقای حقوقی). و با وجود همه‌ی تلاش‌ها و محدودیت‌ها، درست همان احساسی را خواهیم داشت که ابتدای راه حس می‌کردیم: بی‌کفایتی.

گاهی روان‌شناسان به این پدیده عنوان «تردمیل لذت‌ها» را می‌دهند؛ یعنی ما همیشه سخت تلاش می‌کنیم تا موقعیت زندگی خود را تغییر دهیم؛ اما در واقع اصلاً احساس بهتری پیدا نمی‌کنیم.

برای همین است که مشکلات ما، بازگشت‌پذیر و اجتناب‌ناپذیر هستند. کسی که با او ازدواج کرده‌اید، همان کسی است که اکنون با او دعوا می‌کنید. خانه‌ای که خریده‌اید، همان خانه‌ای‌ست که آن را ترمیم می‌کنید. شغل رؤیایی شما، همان شغلی است که برای شما

استرس‌زا شده است.

همه‌چیز، یک فداکاری ذاتی در دل خود دارد (هر چیزی که باعث شود احساس خوبی داشته باشیم، در نهایت باعث می‌شود که حس بدی پیدا کنیم). چیزی که به دست می‌آوریم، همان چیزی‌ست که از دست می‌دهیم. چیزهایی که تجربه‌های مثبت ما را می‌سازند، تجربه‌های منفی ما را نیز تعریف می‌کنند.

پذیرش این موضوع، دشوار است. ما این ایده را دوست داریم: که یک خوشبختی نهایی وجود دارد که در دسترس است. ما این ایده را دوست داریم: که می‌توانیم همه‌ی رنج‌های خود را به صورت همیشگی تسکین دهیم. دوست داریم فکر کنیم که می‌توانیم برای همیشه از زندگی خود احساس رضایت و خرسندی کنیم؛ اما این شدنی نیست.

نبرد خود را تغییر دهید

اگر از شما بپرسم «از زندگی چه می‌خواهید؟»، و شما مثلاً جواب دهید «می‌خواهم خوش‌بخت باشم و خانواده‌ی عالی و شغل محبوبم را داشته باشم»، پاسخ شما چنان متداول و محتمل است که معنایی ندارد.

همه، از چیزهایی که حس خوبی دارند، لذت می‌برند. همه می‌خواهند یک زندگی بدون دغدغه، شاد و آسان داشته باشند؛ و عاشق شوند و روابط خوبی داشته باشند، ظاهر چشم‌نوازی داشته باشند و محبوب و مورد احترام و تحسین‌برانگیز باشند، به طوریکه وقتی وارد جایی می‌شوند، همه مانند دریا برای موسی، راه را برای آن‌ها باز کنند.

این‌ها را همه می‌خواهند. خواستن این چیزها، آسان است.

پرسش جالبِ توجه‌تر که مردم هیچ‌وقت از خود نمی‌پرسند، این است که «چه دردهایی در زندگی خود می‌خواهید؟ و حاضرید برای چه چیزی زحمت بکشید؟» زیرا به نظر می‌رسد که این پرسش تعیین می‌کند که زندگی ما چگونه خواهد بود.

برای مثال، بیشتر افراد می‌خواهند که ارتقای شغلی پیدا کنند و درآمد زیادی داشته باشند؛ اما هیچ‌کس نمی‌خواهد شصت ساعت کار در هفته، رفت‌وآمد در فاصله‌ی زیاد بین خانه و اداره، کاغذبازی‌های بیهوده، و ساختار طبقاتی استبدادی شرکت را تحمل کند تا صرفاً از محدوده‌ی

جهنمی اتاقک اداری خود فرار کند.

همه می‌خواهند روابط عالی داشته باشند؛ اما همه حاضر نیستند مکالمات دشوار، سکوت‌های ناخوشایند، احساسات جریحه‌دار شده و نقش بازی کردن‌های احساسی را تحمل کنند. در نتیجه، از استانداردهای خود چشم‌پوشی می‌کنند. آن‌ها بعد از چشم‌پوشی کردن، سال‌ها به این فکر می‌کنند که «چه می‌شد اگر...؟». تا اینکه سرانجام پرسش «چه می‌شد اگر؟» تبدیل می‌شود به اینکه «دیگر چه؟». سپس وکلا به خانه‌ی خودشان برمی‌گردند، و چک‌های نفقه و مهریه پرداخت می‌شوند، و آن وقت می‌پرسند «برای چه؟». اگر پایین آوردن استانداردها و انتظارات در بیست سال پیش نبود، این اتفاقات برای چه بود؟

خوشبختی، نیازمند تلاش و کوشش است، و از مشکلات به دست می‌آید. شادی، مثل آفتاب‌گردان و رنگین‌کمان، یکباره از زمین سر درنمی‌آورد. رضایتمندیِ طولانی‌مدت و واقعی را باید از طریق انتخاب و مدیریت نبردهای خود کسب کنیم. خواه مشکل شما، نگرانی، تنهایی یا بیماری‌های وسواس فکری-عملی باشد، یا اینکه رئیس احمق شما هر روز نیمی از وقت کاری شما را به هم می‌ریزد، راه حل شما، پذیرش و درگیر شدن با این تجربه‌ی منفی است. (نه اینکه از آن اجتناب کنید یا خود را از آن نجات دهید).

مردم، بدنی فوق‌العاده می‌خواهند. اما شما به چنین چیزی دست پیدا نخواهید کرد مگر اینکه واقعاً دردهای جسمی ناشی از سپری کردن ساعت‌های طولانی در باشگاه بدن‌سازی را تحمل

کنید، غذایی را که می‌خورید به دقت محاسبه و اندازه گیری کنید، و زندگی خود را ذره به ذره برنامه‌ریزی کنید.

افراد دوست دارند کسب‌وکار خود را راه بیندازند؛ اما شما کارآفرین موفقی نخواهید شد مگر اینکه راهی پیدا کنید که از ریسک کردن، نبود اطمینان، شکست‌های پی در پی و اختصاص دادن ساعت‌های بی‌شمار به چیزی که شاید هیچ درآمدی ایجاد نکند، لذت ببرید.

افراد، همسر می‌خواهند؛ اما شما نمی‌توانید شخص فوق‌العاده‌ای را جذب کنید بدون اینکه جزر و مدهای احساسی ناشی از شنیدن جواب رد، و خیره شدن به تلفنی را که هرگز زنگ نمی‌خورد درک کنید. این‌ها بخشی از بازی عشق هستند. اگر بازی نکنید، برنده نمی‌شوید.

چیزی که موفقیت شما را تعیین می‌کند، این پرسش نیست که «می‌خواهید از چه چیزهایی لذت ببرید؟».

پرسش این است که «می‌خواهید چه دردی را حفظ کنید؟». مسیر رسیدن به خوشبختی، پر از مانع و رنج است. باید چیزی را انتخاب کنید. نمی‌توانید زندگیِ بدون دردی داشته باشید. زندگی نمی‌تواند تنها پری و رنگین‌کمان باشد. پرسیدن از لذت‌ها ساده است، و جواب همه‌ی ما به این پرسش‌ها تقریباً یکسان است.

پرسش جذاب‌تر، درباره‌ی دردها است. می‌خواهید چه دردهایی را حفظ کنید؟ این، پرسشِ سختی است که اهمیت دارد و شما را به جایی می‌رساند. پرسشی که می‌تواند یک دیدگاه و یک

زندگی را تغییر دهد. این، همان چیزی است که من را من کرده است و شما را شما کرده است. چیزی که ما را تعریف می‌کند و هر یک از ما را از دیگری متمایز می‌کند، و در نهایت، ما را گرد هم می‌آورد.

من در بیشتر دوران نوجوانی و جوانی زندگی، رؤیای نوازندگی در سر داشتم. هر موسیقی زیبایی که می‌شنیدم، چشمانم را می‌بستم و خودم را روی صحنه تصور می‌کردم که دارم این موسیقی را برای جمعی از طرفداران مشتاق می‌نوازم و همه از شنیدن موسیقی من دیوانه شده‌اند.

این رؤیا می‌توانست ساعت‌ها مرا به خود مشغول کند. برای من اصلاً جای سؤال نبود که آیا باید در حضور جمعیتی پرشور موسیقی اجرا کنم یا نه. سوال، این بود که کی باید این کار را بکنم. همه‌چیز را برنامه‌ریزی کرده بودم. در آن زمان، فقط منتظر فرصت خوبی بودم تا بتوانم انرژی و تلاش لازم را صرف کنم، خودم را در برابر دید دیگران قرار دهم و کارم را اجرا کنم. ابتدا می‌بایست مدرسه را به پایان می‌رساندم و سپس کمی پول درمی‌آوردم تا لوازم مورد نظر را بخرم. بعد از آن باید زمان آزاد لازم را برای تمرین کردن پیدا می‌کردم، و سپس با افراد کلیدی رابطه برقرار می‌کردم و اولین پروژه‌ی خود را کلید می‌زدم.

به رغم اینکه نیمی از عمر خود را صرف این رؤیا کرده بودم، این‌ها هیچ‌گاه به واقعیت تبدیل نشدند. زمان و تلاش زیادی صرف کردم تا سرانجام علت آن را فهمیدم: من در واقع چنین

چیزی را نمی‌خواستم.

من عاشق نتیجه‌ی کار بودم (تصویر من روی صحنه؛ مردمی که مرا تشویق می‌کنند؛ نواختن موسیقی؛ و تمام تلاش خود را برای آن گذاشتن)؛ اما عاشق روند کار نبودم. و برای همین در این کار شکست خوردم؛ بارها و بارها.

حتی آن‌قدر تلاش نکردم که شکست بخورم. تقریباً کاری نکردم؛ مثل سختی‌های روزانه‌ی تمرین کردن، زیر ساخت‌های پیدا کردن اعضای گروه، رنج‌های پیدا کردن برنامه و مجاب کردن افراد به حاضر شدن و اهمیت دادن به موسیقی، لوازم خراب‌شده، بلندگوهای قراضه، جا به جا کردن بیست کیلو لوازم از خانه تا محل تمرین بدون داشتن خودرو.

کوهی از رؤیا و مسیری طولانی به قله. نکته‌ای که فهمیدن آن زمان زیادی طول کشید، این بود که من از صعود کردن خوشم نمی‌آمد. فقط دوست داشتم قله را تصور کنم.

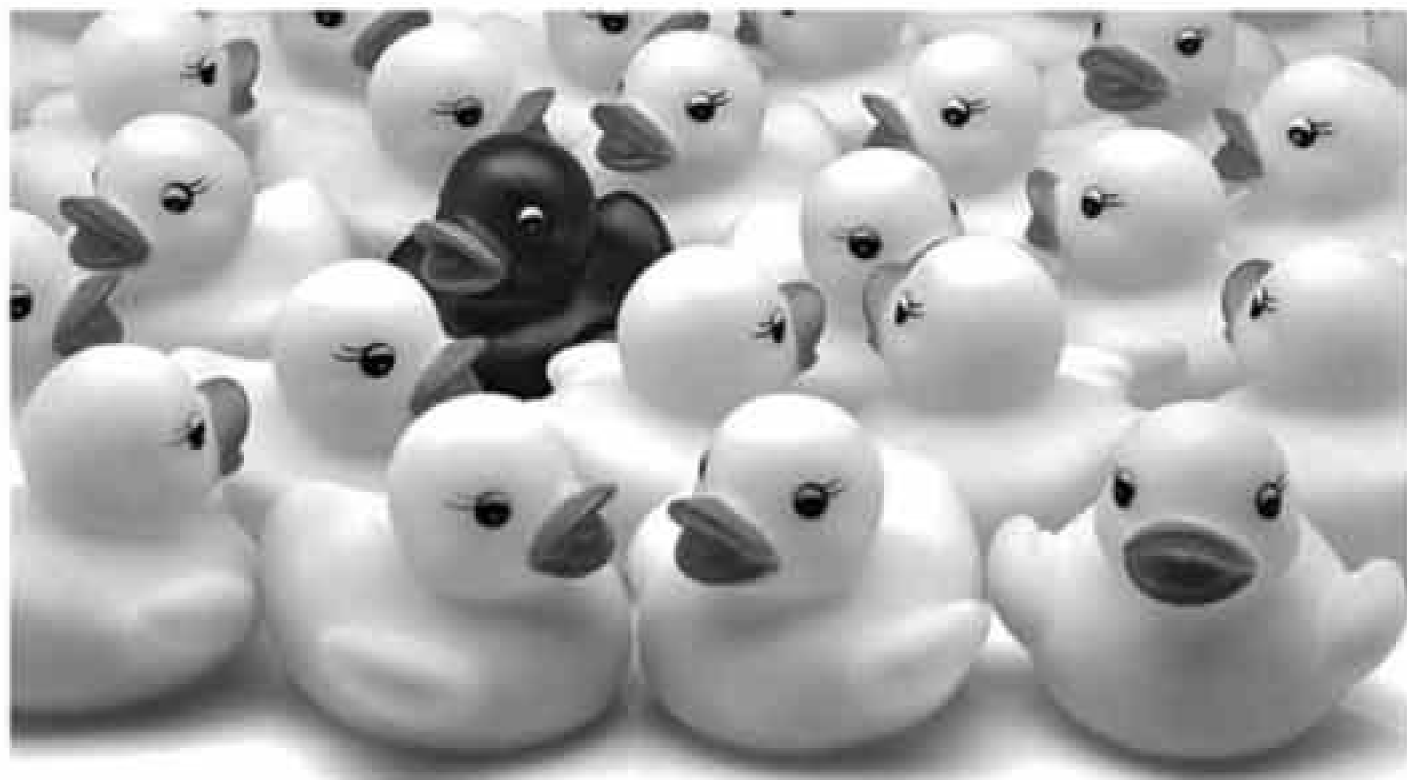
فرهنگ کنونی به ما می‌گوید که من خودم باعث شکستِ خودم شده‌ام. من، بی‌استقامت یا بازنده هستم، و چیزهایی را که لازمه‌ی این کار بوده نداشته و رؤیای خود را کنار گذاشته‌ام، و شاید اجازه داده‌ام که فشارهای اجتماع بر من غلبه کنند.

اما واقعیت، بسیار کسل‌کننده‌تر از همه‌ی این‌هاست. واقعیت این است که من فکر می‌کردم چیزی را می‌خواهم؛ اما معلوم شد که در واقع آن را نمی‌خواستم؛ همین.

من پاداش‌های این کار را می‌خواستم، نه نبردهای آن را. نتایج را می‌خواستم، نه روند رسیدن به

آن‌ها را. من عاشق جنگ نبودم؛ عاشق پیروزی بودم.
و زندگی، این‌گونه پیش نمی‌رود.
اینکه حاضرید برای چه چیزی بجنگید، تعیین می‌کند که شما چه کسی خواهید بود. افرادی که زحمتِ رفتن به باشگاه را به جان می‌خرند، کسانی هستند که مسابقات سه‌گانه را اجرا می‌کنند و شکم عضلانی دارند و می‌توانند یک خانه‌ی کوچک را در حرکت پرس بلند کنند.
کسانی که از کار کردن طولانی و سیاست‌های محیط کاری لذت می‌برند، همان کسانی هستند که به اوج این سیستم می‌رسند. کسانی که از استرس‌ها و نبود اطمینان‌های سبک زندگی هنرمندان لذت می‌برند، در نهایت، همان زندگی را انتخاب می‌کنند و به نتیجه می‌رسند.
موضوع، قدرت اراده و پشت‌کار نیست. موضوع، «نابرده رنج گنج میسر نمی‌شود» نیست. موضوع، ساده‌ترین و ابتدایی‌ترین جزء زندگی است: تلاش‌های ما، موفقیت‌های ما را تعیین می‌کنند. مشکلات ما، شادی‌های ما را می‌آفرینند، و در کنارش، مشکلاتِ کمی بهتر و کمی ارتقا یافته‌تر را نیز ایجاد می‌کنند.
می‌بینید؟ این روند، یک پروسه‌ی بی‌پایانِ رو به بالاست، و اگر فکر می‌کنید که در هر جای کار فرصت خواهید داشت که استراحت کنید، معلوم می‌شود که متوجه موضوع نشده‌اید؛ زیرا لذت در خودِ صعود کردن است.

فصل سوم: شما خاص نیستید



زمانی کسی را می‌شناختم که اینجا اسم او را جیمی می گذاریم.
جیمی همیشه کسب و کارهای متنوعی در دست داشت. در هر روز اگر از او می‌پرسیدید که در حال چه کاری است، به سرعت اسم شرکتی را که به آن مشاوره می‌داد بیان می‌کرد، یا یک نرم‌افزار پزشکی آینده‌دار را تشریح می‌کرد که قرار بود کمک کند تا تأمین سرمایه شود، یا از

برنامه‌ی خیریه‌ای حرف می‌زد که قرار بود مجری آن باشد، یا ایده‌ی خود برای اختراع پمپ بنزین بهتر و کارآمدتر را بیان می‌کرد که قرار بود او را میلیاردر کند. این آدم، همیشه در حال فعالیت و کار بود.

اگر ذره‌ای اجازه‌ی صحبت کردن به او می‌دادید، گوش شما را پر می‌کرد که کارهای او چقدر اهمیت دارد و ایده‌ی اخیر او چقدر هوشمندانه است، و اسامی بزرگ را پشت سر هم قطار می‌کرد تا احساس کنید که در حال صحبت کردن با یک گزارشگر هستید.

جیمی همیشه مثبت بود. همیشه در حال پیشرفت و کار کردن روی چیزی بود، (یک فعال واقعی). نکته‌ی انحرافی، این بود که او در عین حال، آدم یک لا قبایی بود (همیشه حرف می‌زد و کاری نمی‌کرد). بیشتر اوقات در حال مصرف مواد بود و هر پولی که داشت، در رستوران‌های گران قیمت و ایده‌های «کسب و کار» خود خرج می‌کرد. جیمی یک زالو صفت حرفه‌ای بود و با کلاه گذاشتن سر اعضای خانواده، و هر کس دیگری که فریب ایده‌های متحول کننده‌ی او را می‌خورد، پول‌های آن‌ها را خرج می‌کرد. البته همیشه کمی تلاش می‌کرد، تلفن را برمی‌داشت و با افراد سرشناس صحبت می‌کرد و از اسم آن‌ها استفاده می‌کرد؛ تا اینکه سرانجام اسم‌ها تمام می‌شد، اما در واقع هیچ کاری انجام نمی‌گرفت. و در آخر هیچ یک از کسب و کارهای او به ثمر ننشست.

او سال‌ها این روش را ادامه داد و از قِبَل وابستگان دور خود زندگی می‌کرد. تا اواخر دهه‌ی سوم

زندگی‌اش، اوضاع همین بود. بدترین قسمت موضوع، احساسی بود که جیمی نسبت به کارش داشت. او چنان اعتماد به نفس زیادی داشت که خود او را هم فریب می‌داد. افرادی که جیمی را مسخره می‌کردند یا تماس تلفنی او را قطع می‌کردند، در ذهن او کسانی بودند که به فرصت استثنایی عمر خود پشت کرده‌اند. کسانی که دروغ بودن ایده‌های کسب و کار او را برملا می‌کردند، «نادان‌تر و بی‌تجربه‌تر» از آن بودند که نبوغ او را درک کنند. کسانی که به سبک زندگی زالو صفتانه‌ی او اشاره می‌کردند، «حسود» بودند. این‌ها همه دشمنان جیمی بودند که به موفقیت او حسادت می‌کردند.

جیمی گاهی مقداری پول به دست می‌آورد؛ اگرچه معمولاً با روش‌های صادقانه نبود. مثلاً فروش ایده‌های کسب‌وکار شخصِ دیگری به نام خودش، یا تصاحب وام فرد دیگر، یا بدتر از این‌ها، متقاعد کردن افرادی برای سرمایه‌گذاری در استارت‌آپ‌های او. گاهی حتی موفق می‌شد کسی را متقاعد کند که او را برای سخنرانی عمومی استخدام کند (سخنرانی درباره‌ی چه؟ من حتی نمی‌توانم تصور کنم).

بدترین قسمت هم این بود که جیمی به اراجیف خود باور داشت. توهم‌های او چنان قطعی بودند که عصبانی شدن از او واقعاً آسان نبود؛ شاید کمی هم شگفت‌انگیز بود.

حدود دهه‌ی ۱۹۶۰، داشتن اعتماد به نفس و افکار مثبت در مورد خویش، موضوعی داغ در روان‌شناسی شده بود. تحقیقات نشان می‌داد کسانی که خود را دست بالا می‌گرفتند، معمولاً

عملکرد بهتری داشتند و مشکلات کمتری را به وجود می‌آوردند.

بسیاری از محققان و سیاست گذاران در آن زمان به این باور رسیده بودند که افزایش اعتماد به نفسِ مردم می‌تواند مستقیماً به مزایایی ملموس برای اجتماع بدل شود؛ مزایایی مثل کاهش جرایم، نتایج بهتر دانشگاهی، استخدام‌های بیشتر، و کاهش کمبود بودجه. در نتیجه در ابتدای دهه‌ی بعد در ۱۹۷۰، آموزش روش‌های ایجاد اعتمادبه‌نفس، به والدین شروع شد. روان‌شناسان، سیاستمداران و معلمان بر آن تأکید می‌کردند، و این موضوع در سیاست‌های آموزشی نیز گنجانده شد. برای مثال افزایش نمره‌ها اعمال شد تا دانش‌آموزانِ کم تلاش‌تر احساس بهتری نسبت به خود پیدا کنند؛ جوایزی صرفاً برای شرکت در مسابقه ارایه می‌شد، و مدال‌هایی تقلبی برای فعالیت‌های پیش‌پا افتاده و ابتدایی ابداع شد. همچنین تکلیف‌های مسخره‌ای به بچه‌ها داده می‌شد؛ مثلاً نوشتن همه‌ی دلایلی که آن‌ها فکر می‌کنند که خاص هستند، یا پنج چیز که برای خودشان دوست داشتند. روحانیان به حضار می‌گفتند که هر یک از آن‌ها در چشم خداوندگار خود، خاص هستند، و تقدیر آن‌ها این است که رشد کنند و عادی نباشند. کسب و کارها و سمینارهای انگیزشی نیز همین شعارهای متناقض را مطرح می‌کردند: هر یک از ما می‌تواند خاص و بسیار موفق باشد.

اما بعد از گذشت یک نسل، داده‌ها نشان می‌دهند که ما آن‌قدرها هم خاص نیستیم. مشخص شد که صرف داشتن احساس خوب به خودتان هیچ فایده‌ای ندارد؛ مگر اینکه دلیل خوبی

برای چنین احساسی داشته باشید. مشخص شد که مشکلات و شکست‌ها در واقع مفیدند، و حتی برای ایجاد افراد بالغ موفق و دارای ذهنی قدرتمند، لازم هستند. مشخص شد اینکه به افراد بیاموزیم که باور کنند که خاص هستند و فارغ از هر چیزی، نسبت به خودشان حس خوبی داشته باشند، باعث نمی‌شود که جمعیتی پر از بیل گیتس و مارتر لوترکینگ داشته باشیم. این کار باعث شد که کل جامعه، مثل جیمی بشوند.

جیمی مؤسس استارت‌آپ‌های توهمی بود. کسی که هر روز سیگار برگ می‌کشید و به جز صحبت از خودش و باور به آن‌ها هیچ مهارت به درد بخوری نداشت.

جیمی آدمی بود که سر شریک کاری خود فریاد می‌کشید که «نپخته» است، و سپس کارت‌های اعتباری شرکت را تا خرخره زیر بدهی می‌برد تا بتواند سر کسی کلاه بگذارد. جیمی کسی بود که دیگر عمو و عمه‌ای نمانده بود تا از او پول قرض بگیرد.

بله، همان جیمی با اعتماد نفس؛ همان جیمی که آن‌قدر از خوبی‌های خودش حرف می‌زد که فراموش می کرد واقعاً کاری بکند.

مشکل جریان عزت نفس، این بود که عزت نفس را با میزان مثبت بودن احساسات افراد به خودشان محاسبه می‌کرد؛ اما ارزیابی واقعی و دقیق ارزش فردی، با محاسبه‌ی جنبه‌های منفی افراد ممکن است. اگر کسی مثل جیمی در ۹۹درصد اوقات احساس فوق‌العاده‌ای نسبت به خود دارد، به‌رغم اینکه کل زندگی او در حال فروپاشی ا ست، پس این معیار چگونه می‌تواند

برای ارزیابی زندگی شاد و موفق استفاده شود؟

جیمی حق به جانب است؛ یعنی او حس می‌کند که لیاقت بهترین چیزها را دارد، بدون اینکه نیازی باشد برای آن‌ها کار کند. او باور دارد که باید بدون نیاز به کار کردن، ثروتمند شود.

او معتقد است که همه باید او را دوست داشته باشند، و باید بدون اینکه به کسی کمک کند با همه مرتبط باشد. او معتقد است بدون اینکه نیازی به فداکاری باشد، باید بهترین سبک زندگی را داشته باشد.

افرادی مثل جیمی چنان بر داشتن احساسات مثبت نسبت به خود متمرکز شده‌اند که توانسته‌اند خود را فریب دهند، و به این باور برسند که حتی وقتی در حال هیچ‌کاری نیستند، در حال انجام بزرگ‌ترین کارهای ممکن هستند. آن‌ها باور دارند که ارایه کننده‌ای عالی روی صحنه هستند؛ درحالی‌که خودشان را مضحکه کرده‌اند.

آن‌ها معتقدند که مؤسسان استارت‌آپ‌های موفق هستند؛ درحالی‌که در واقعیت هیچ کسب‌وکار موفقی نداشته‌اند. آن‌ها نام خود را مربی زندگی گذاشته‌اند و از بقیه پول می‌گیرند تا به آن‌ها کمک کنند؛ اگرچه تنها ۲۵ سال سن دارند و هیچ کار با ارزشی در زندگی خود نکرده‌اند.

افراد حق‌به‌جانب، اعتمادبه‌نفس توهمی دارند. این اعتمادبه‌نفس ممکن است برای دیگران جذاب باشد؛ دست‌کم برای مدتی کوتاه. در برخی از موارد، سطح توهمی اعتمادبه‌نفس فرد حق‌به‌جانب می‌تواند واگیر پیدا کند و به اطرافیان او کمک کند که اعتمادبه‌نفس خود را

افزایش دهند.

به‌رغم همه‌ی ترفندهای جیمی، باید اعتراف کنم که گاهی دم‌خور شدن با او لذت‌بخش است، و گاهی کنار او احساس تخریب ناپذیر بودن پیدا می‌کنید.

اما مشکلِ حق‌به‌جانب بودن، این است که باعث می‌شود افراد نیاز پیدا کنند که پیوسته احساس خوبی نسبت به خودشان داشته باشند؛ حتی به هزینه‌ی اطرافیان خود. و چون افراد حق‌به‌جانب همیشه باید نسبت به خود احساس خوبی داشته باشند، در نهایت، بیشتر زمان خود را صرف تفکر درباره‌ی خودشان می‌کنند؛ زیرا انرژی و کار زیادی لازم است تا بتوانید خود را متقاعد کنید که خراب‌کاری‌های شما بد نیست؛ به‌ویژه وقتی که در خراب‌کاری خود غرق شده‌اید.

وقتی افراد چنین تفکری را شکل بدهند که هر اتفاقی که در اطراف آن‌ها می‌افتد به علت عالی بودن آن‌هاست، بیرون کشیدن آن‌ها از این توهم بسیار مشکل است. هر تلاشی برای استدلال کردن، از نظر آن‌ها فقط تهدیدی برای برتری آن‌هاست، و اینکه نمی‌توانید با هوش، مهارت، ظاهر یا موفقیت آن‌ها «کنار بیایید».

حق به جانب بودن باعث می‌شود فرد در حبابی قرار بگیرد که همه‌چیز را به نحوی تحریف کند تا وضع خود را تقویت کند؛ کسانی که خود را محق می‌دانند هر اتفاقی در زندگی را تأیید یا تهدیدی برای بزرگی خود می‌بینند: اگر چیزی خوب پیش برود، برای این است که آن‌ها کار

فوق‌العاده‌ای کرده‌اند، و اگر اتفاق بدی برای آن‌ها بیفتد، برای این است که کسی حسادت ورزیده و تلاش می‌کند که کار آن‌ها را خراب کند. کسانی که حق به جانب هستند با هر چیزی که به حس خود برتر بینی آن‌ها بینجامد، خود را فریب می‌دهند. آن‌ها، این سراب ذهنی را به هر قیمتی حفظ می‌کنند؛ حتی اگر لازم باشد گاهی اطرافیان خود را اذیت جسمی یا روحی کنند.

اما حق‌به‌جانب بودن، استراتژی شکست‌خورده‌ای است. این هم فقط نوعی سرخوشی دیگر است؛ خوشبختی نیست.

معیار حقیقی برای ارزش فردی، این نیست که فرد چه احساسی نسبت به تجربه‌های مثبت خود دارد؛ بلکه این است که او در برابر تجربه‌های منفی خود چه حسی دارد. کسی مثل جیمی، با تصور موفقیت‌های خود، در هر موقعیتی از مشکلات خود فرار می‌کند، و چون او نمی‌تواند با مشکلات رو به رو شود، فارغ از اینکه چه حس خوبی به خودش دارد، ضعیف است.

کسی که واقعا ارزش زیادی برای خود قائل است، می‌تواند به بخش‌های منفی شخصیت خود صادقانه نگاه کند («بله، من گاهی در خرج کردن پول، بی‌مسئولیتی می‌کنم»؛ یا «گاهی موفقیت‌های خود را بیش‌ازحد بزرگ می‌کنم»؛ یا «گاهی بیش‌ازحد به دیگران برای حمایت از خودم وابسته می‌شوم و باید بیشتر روی پای خودم بایستم»). سپس در راستای بهبود آن‌ها وارد عمل می‌شود.

اما افراد حق‌به‌جانب به علت ناتوانی در پذیرش صادقانه و شفاف مشکلات خود، نمی‌توانند

هیچ پیشرفت معنادار و پایداری در زندگی خود ایجاد کنند. تنها راهی که برای آن‌ها می‌ماند این است که پس از هر سرخوشی، دنبال سرخوشی بعدی بروند و سطح بالاتر و بالاتری از انکار را به‌جان بخرند. اما سرانجام سرشان به سنگِ واقعیت می‌خورد، و مشکلات زیربنایی، بار دیگر پدیدار می‌شوند. مسئله فقط است که این اتفاق کی و تا چه حد دردناک رخ خواهد داد.

همه‌چیز فرو می‌پاشد



من در کلاس زیست‌شناسیِ ساعت ۹ صبح نشسته‌ام و بازوانم را بر روی میز گذاشته و بالش سرم کرده‌ام، و به ثانیه‌شمار ساعت نگاه می‌کنم که حرکت می‌کند و با هر ضرباهنگ آن، معلم از کروموزوم‌ها و تقسیم سلولی می‌گوید. مثل بیشتر بچه‌های سیزده‌ساله، در یک کلاس شلوغ با نور مهتابی گیر افتاده‌ام. حوصله‌ام سر رفته است.

کسی در می‌زند. آقای پرایس، معاون مدرسه، سرِ خود را وارد کلاس می‌کند: «ببخشید... مارک، ممکن است چند لحظه با من بیرون بیایی؟ وسایل خود را هم بردار.»

به نظر می‌رسید عجیب باشد. معمولاً بچه‌ها را پیش مدیر می‌فرستادند؛ نه اینکه مدیر را پیش بچه‌ها بفرستند. وسایلم را جمع کردم و بیرون رفتم.

راهرو خالی بود. صدها کمد در راهرو بود که تا انتهای سالن امتداد داشت.

ـ مارک، ممکن است لطفاً کمد خودت را به من نشان بدهی؟

ـ البته!

و در راهرو به راه افتادم. شلوار جین گشاد، موهای آویزان روی صورتم و لباس بزرگ و چیزهای دیگر.

به کمد من رسیدیم. آقای پرایس گفت: «لطفا بازش کن.»

اطاعت کردم. او جلوی من قرار گرفت و کاپشن، کیف باشگاه و کوله‌پشتی مرا برداشت. همه‌ی محتویات کمد به‌جز چند دفترچه و مداد را جمع کرد، به راه افتاد و بدون اینکه به عقب نگاه کند، گفت:«لطفاً با من بیا.»

کم کم احساس بدی به من دست می‌داد.

پشت سر او، وارد دفترش شدم. از من خواست بنشینم. در را بست و آن را قفل کرد. پشت پنجره رفت و کرکره‌ها را طوری تنظیم کرد که چیزی از بیرون دیده نشود. کف دستانم عرق کرده بود.

این کارها برای مدیر معمول نبود.

آقای پرایس نشست و وسایل مرا به آرامی بررسی کرد. جیب‌ها را گشت، زیپ‌ها را باز کرد و لباس‌های ورزشی مرا تکان داد و آن‌ها را روی زمین گذاشت. بدون اینکه به من نگاه کند، پرسید: «مارک، آیا می‌دانی من دنبال چه چیزی می‌گردم؟»

گفتم «نه.»

ـ مواد مخدر.

این کلمه، شوک عجیبی به من وارد کرد.

ـ مواد مخدر!؟ چه ماده‌ی مخدری؟

او با قاطعیت به چشمان من نگاه کرد و گفت: «نمی‌دانم. چه نوع ماده‌ی مخدری داری؟»

یکی از کلاسورها را باز کرد و قسمت مداد و خودکار آن را نگاه کرد.

از همه جای بدنم عرق سرازیر شد. از کف دستانم شروع شد و بازوها و گردنم را فراگرفت. ضربان نبضم را در شقیقه‌هایم حس می‌کردم که خون را به مغز و صورتم می‌رساند. مثل بیشتر سیزده‌ساله‌هایی که به داشتن مواد مخدر و حمل آن به مدرسه متهم شده‌اند، می‌خواستم فرار کنم و مخفی شوم.

اعتراض کردم که: «نمی‌دانم در مورد چه چیزی صحبت می‌کنید»؛ کلمات، بسیار معصومانه‌تر از آن چیزی بودند که دوست داشتم باشند. با خودم فکر می‌کردم که الآن باید اعتماد به نفس

زیادی داشته باشم؛ و شاید هم نه. شاید بهتر است ترسیده به نظر برسم.

آیا دروغگوها ترسیده به نظر می‌رسند، یا با اعتمادبه‌نفس؟ چون هر طور که باشند، من می‌خواهم متضاد آن‌ها باشم. در عوض، عدم اعتماد به نفسم چند برابر می‌شود. عدم اعتماد به نفسِ ناشی از بی‌اعتمادی به خودم باعث می‌شود که باز هم بی‌اعتماد به نفس‌تر شوم؛ همان چرخه‌ی بازخورد جهنمیِ لعنتی.

آقای پرایس گفت: «حالا معلوم می‌شود که چیزی می‌دانی یا نه.»

و سراغ کوله‌پشتی من رفت؛ چنان‌که به نظر می‌رسید صد تا جیب داشته باشد. هر یک از جیب‌ها با وسایل بچگانه پر شده بودند (مدادرنگی، یادداشت‌های کوچک، سی دی یا قاب شکسته، ماژیک‌های خشک‌شده، کتاب طراحی که نصف صفحه‌هایش گم شده، و آشغال و کرک و گرد و خاکی که در دوران خسته‌کننده‌ی مدرسه جمع شده است.)

زمان کش آمده بود و چنان طولانی شده بود که هر ثانیه از کلاس درس زیست شناسی از ازل تا ابد طول می‌کشید، و من در هر دقیقه از آن بزرگ می‌شدم و می‌مردم. فقط من آنجا بودم و آقای پرایس و کوله پشتی بی‌انتهای من.

بالاخره آقای پرایس از گشتن کیف من دست کشید. او که چیزی پیدا نکرده بود، عصبانی به نظر می‌رسید. کیف را برعکس نگه داشت و همه‌ی آشغال‌های آن را بیرون ریخت. حالا او هم به اندازه‌ی من عرق می‌کرد؛ البته به‌جای ترس، عرق او از عصبانیت بود.

در حالی که سعی می‌کرد عادی به نظر برسد، گفت: «امروز هیچ موادی با خودت نداری، نه؟»

ـ گفتم: «نه.»

وسایل مرا روی زمین پخش کرد و همه‌ی چیزها را در گروه‌های کوچک روی هم کنار وسایل ورزشی من گذاشت. کاپشن و کوله‌پشتی من، اکنون خالی روی پای او بودند. نفس عمیقی کشید و به دیوار خیره شد. مثل بیشتر بچه‌های سیزده‌ساله‌ای که در دفتر مردی عصبانی گیر افتاده باشند و وسایل آن‌ها روی زمین پخش شده باشد، می‌خواستم گریه کنم.

آقای پرایس به وسایلی که روی زمین دسته‌بندی شده بودند نگاه کرد. هیچ چیز غیرقانونی وجود نداشت: نه مواد مخدر و نه حتی چیزی که مخالف مقررات مدرسه باشد. او نفس عمیقی کشید و کوله‌پشتی و کاپشن را هم روی زمین انداخت. خم شد و آرنج‌های خود را روی پاهایش گذاشت، و صورتش مقابل صورت من قرار گرفت:

ـ مارک، من به تو تنها یک فرصت دیگر می‌دهم تا با من روراست باشی. اگر راستش را بگویی، کمتر ضرر می‌کنی. اگر معلوم شود که دروغ گفته‌ای، خیلی برای تو بد می‌شود.

انگار که به من علامت داده باشند، آب دهان خود را قورت دادم.

آقای پرایس گفت: «واقعیت را به من بگو. آیا امروز با خودت مواد به مدرسه آورده‌ای؟»

در مبارزه با اشک‌ها و فریادهایی که در گلویم گیر کرده بود، به صورت شکنجه‌گر او نگاه کردم و با صدایی التماس‌گونه که دنبال رهایی از ترس‌های نوجوانی بود، گفتم: «نه. من هیچ موادی

ندارم. من اصلاً نمی‌دانم شما درباره‌ی چه چیزی حرف می‌زنید.»

او در حالی که تسلیم شده بود، گفت: «خیلی خوب! می‌توانی وسایل خودت را جمع کنی و بروی.»

او برای آخرین بار نگاهی به کوله‌پشتی خالی من انداخت. پای خود را آرام روی کوله‌پشتی گذاشت و در آخرین تلاش، آن را به آرامی لگد کرد. من با نگرانی منتظر بودم که بلند شود و آنجا را ترک کند تا بتوانم به زندگی خود برسم و کل این ماجرا را فراموش کنم؛ اما پای او به چیزی خورد. در حالی که با پای خود به آن می‌زد، پرسید: «این چیست؟»

گفتم: «چی چیست؟»

ـ هنوز هم چیزی در کیف هست!.

او کیف را برداشت و به زیر آن دست کشید. اتاق را مه گرفت؛ همه چیز خراب شد.

وقتی جوان بودم، باهوش بودم. رفتار دوستانه‌ای داشتم، اما کله‌شق هم بودم؛ البته به دوست‌داشتنی‌ترین شیوه‌ی ممکن. من یک کله‌شق دروغگوی سرکش بودم؛ عصبانی و پر از نفرت. وقتی دوازده سال داشتم، سیستم ایمنی خانه را با استفاده از یک آهنربا هک کردم تا بتوانم بدون اینکه مشخص شود، در نیمه‌های شب از خانه خارج شوم. من و دوستم، خودروی مادر او را در حالت دنده خلاص می‌گذاشتیم و آن را تا خیابان هل می‌دادیم تا بدون اینکه مادرش بیدار شود، بتوانیم آنجا آن را روشن کنیم. من به همراه دوست دیگرم، سیگارهای مادر

او را می‌دزدیدیم و آن‌ها را به بچه‌های دیگر در مدرسه می‌فروختیم، همچنین یک جیب مخفی در کوله‌پشتی خود بریده بودم تا ماریجوانا را در آنجا مخفی کنم.

این همان جیبی بود که آقای پرایس بعد از پا گذاشتن روی موادی که مخفی کرده بودم، آن را پیدا کرد. من دروغ گفته بودم، و آقای پرایس، همان طور که قول داده بود، اصلاً به من رحم نکرد. چند ساعت بعد، مثل بیشتر بچه‌های سیزده ساله‌ای که در صندلی عقب خودروی پلیس دست بند به دست دارند، فکر می کردم زندگی من به پایان رسیده است.

تا حدی هم حق داشتم. والدینم مرا در خانه قرنطینه کردند. تا آینده‌ای نامعلوم، هیچ دوستی نداشتم. از مدرسه اخراج شده بودم، و باید برای بقیه ی سال با معلم خصوصی کار می کردم. مادرم مرا مجبور کرد که موهایم را کوتاه کنم و همه ی لباس های مرلین منسون و متالیکای خودم را دور بریزم (که این کار برای یک نوجوان در سال ۱۹۹۸ معادل این بود که به اعدام محکوم شده باشد). پدرم صبح‌ها مرا با خود به دفترش می‌برد و مجبورم می کرد که ساعت‌ها نامه‌های او را ثبت کنم. وقتی دوران تحصیل خصوصی به سر رسید، در یک مدرسه ی خصوصی کوچک مسیحی ثبت نام شدم که در آنجا زیاد با بقیه هم خوانی نداشتم.

وقتی که سرانجام سربه‌راه شدم و تکالیفم را انجام می‌دادم و ارزش مسئولیت‌های کشیش خوب را می‌آموختم، والدینم تصمیم گرفتند که از هم جدا شوند.

من این‌ها را به شما می‌گویم تا نشان دهم که دوران نوجوانی من خیلی آشفته بود. همه ی

دوستانم، محله ی خودم، حقوق قانونی خود و خانواده‌ام را در مدت نُه ماه از دست دادم. روان شناس من در بیست سالگی، این دوران را «وضعیت آسیب زای حقیقی» نامید، و من ده سال و چند ماه بعد را صرف حل و فصل کردن آن و بیرون آمدن از خودشیفتگی و حق به‌جانب بودن کردم.

در آن زمان، مشکلات من در خانه، چیزهای بدی نبود که گفته یا انجام می‌شد؛ بلکه چیزهای بدی بود که باید گفته یا انجام می‌شد؛ اما نمی‌شد. خانواده ی من همه چیز را پنهان می کردند. ما در این کار قهرمان بودیم. اگر خانه ی ما آتش می گرفت و همه چیز در حال سوختن بود، تنها عکس العملی که می‌دیدید، این بود که «نه؛ همه چیز آرام است. شاید قدری هوا گرم شده باشد؛ اما واقعاً مشکلی نیست.»

وقتی والدینم از هم طلاق گرفتند، هیچ ظرفی نشکست، هیچ دری محکم کوبیده نشد، و هیچ مشاجره‌ای در مورد خیانت کسی درنگرفت.

وقتی آن‌ها به من و برادرم اطمینان دادند که این مسئله تقصیر ما نیست، یک جلسه ی پرسش و پاسخ گذاشتیم و درباره ی وضعیت جدید زندگی صحبت کردیم. آن روز هیچ اشکی ریخته نشد و هیچ صدایی بالا نرفت. تنها چیزی که من و برادرم در مورد زندگی احساسی والدین خود فهمیدیم این بود که «هیچ کسی به دیگری خیانت نکرده است.» بد نیست. شاید اتاق کمی گرم شده بود؛ اما واقعاً همه چیز خوب بود.

والدین من آدم‌های خوبی بودند. من آن‌ها را برای هیچ چیزی سرزنش نمی‌کنم و آن‌ها را خیلی دوست دارم. آن‌ها هم داستان خود را دارند و سفر خود را رفته و مشکلات خود را داشته‌اند؛ مثل همه ی والدین دیگر. و مثل همه ی والدین، پدر و مادر من هم با بهترین قصدها و نیت ها، برخی از مشکلات خود را برای من باقی گذاشتند؛ همان طور که من هم مشکلاتی را برای فرزندانم باقی خواهم گذاشت.

وقتی مشکلاتی چنین واقعی در زندگی رخ می‌دهند، ناخودآگاه فکر می‌کنیم که ما مشکلاتی داریم که هرگز قادر به حل کردن آن نخواهیم شد، و این ناتوانی فرض شده در حل مشکلات باعث می‌شود که احساس بیچارگی و درماندگی کنیم.

این موضوع البته باعث ایجاد چیز دیگری هم می‌شود. اگر مشکلاتی داریم که حل شدنی نیستند، ضمیر ناخودآگاه ما به این نتیجه می‌رسد که ما به طرز منحصر به فردی خاص یا ناتوان هستیم، و مثل دیگران نیستیم، و قوانین باید برای ما فرق کند. به بیان ساده تر: ما احساس حق به جانب بودن می کنیم.

رنج‌های دوران نوجوانی، مرا به مسیری پر از حق به جانب بودن و خود را محق دانستن کشاند که تا بخشی از دوران بزرگسالی همراه من بود. حق به جانب بودن جیمی در دنیای کسب و کار بود که وانمود می‌کرد که فردی بسیار موفق است؛ اما حق به جانب بودن من در عرصه ی روابط رخ می‌داد. آسیب‌های روانی من حول محور صمیمیت و پذیرش می چرخید تا من پیوسته

احساس کنم که باید بیش از حد جبران کنم، و به خودم اثبات کنم که من همیشه دوست داشتنی و پذیرفتنی هستم.

من دنبال تأیید دیگران بودم. دوست داشتنی بودم و تا جایی که به یاد دارم، پس از سال‌ها، سرانجام ارزشمند شده بودم. علاقه ی من به تأیید شدن، به سرعت به عادتی برای خودبزرگ بینی و زیاده روی تبدیل شد. من خود را محق می‌دانستم که هر چه می‌خواهم بگویم، و هر کاری می‌خواهم بکنم، از اعتماد دیگران سوء استفاده کنم و احساسات دیگران را نادیده بگیرم، و سپس آن را با عذرخواهی‌های بی معنی و پوچ توجیه کنم.

اگرچه این دوره لذت‌ها و جذابیت‌های خاص خود را داشت، اما زندگی‌ام کمابیش در بیشتر ایام از هم پاشیده بود. اکثر اوقات بیکار بودم و در خانه ی دوستان یا مادرم زندگی می‌کردم. گروهی از دوستانم را از خودم راندم، و خودخواهی من باعث شده بود که همه چیز به هم بریزد.

هر چه درد عمیق‌تر باشد، ما در برابر مشکلات خود احساس درماندگی بیشتری می‌کنیم، و احساس محق بودن بیشتری را برای جبران این مشکلات خواهیم داشت. این محق بودن، خود را به دو صورت نشان می‌دهد:

۱ـ من فوق العاده‌ام، و بقیه ی شما به درد نخورید، و در نتیجه من استحقاق رفتار خاص را دارم.

۲ـ من به درد نخورم، و بقیه ی شما فوق العاده‌اید، و در نتیجه من استحقاق رفتار خاص را دارم.

اگرچه این‌ها در بیرون، ذهنیت‌های متفاوتی به نظر می‌رسند، اما واقعیت‌های یکسانی هستند.

در حقیقت شما افراد محق را می‌بینید که بین این دو جا به جا می‌شوند. آن‌ها یا در اوج هستند، یا اینکه دنیا بر سرشان خراب شده است؛ بسته به اینکه در چه روزی از هفته هستیم، یا در لحظه ی کنونی، آن‌ها در رابطه با اعتیاد خود چه حالی دارند.

بیشتر افراد به خوبی می‌توانند کسانی مانند جیمی را به‌عنوان یک آدم آشغال خودخواه شناسایی کنند؛ چون او توهمات خودخواهانه ی خود را به صورت علنی بیان می‌کند؛ اما شناسایی کسانی که همواره احساس می‌کنند حقیر هستند و ارزش دنیا را ندارند، برای بیشتر افراد به سادگی ممکن نیست.

اگر بخواهید همه ی چیزهای زندگی را به نحوی تفسیر کنید که خودتان را قربانی همیشگی بدانید، نیازمند این هستید که به همان اندازه خودخواه باشید. این کار، به همان اندازه انرژی، توهم و خودبزرگ‌بینی می‌طلبد که این باور را حفظ کنیم که مشکلاتی حل نشدنی داریم؛ یا اینکه اصلاً هیچ مشکلی نداریم.

واقعیت این است که هیچ چیزی به اسم مشکل شخصی وجود ندارد. اگر شما مشکلی دارید، به احتمال زیاد، میلیون‌ها نفر دیگر در گذشته یا همین الآن، همین مشکل را داشته اند یا دارند؛ یا در آینده چنین مشکلی را خواهند داشت.

احتمالاً کسانی که شما می‌شناسید هم چنین مشکلاتی را دارند. این موضوع، مشکلات را کم نمی‌کند؛ یا به این معنا نیست که این مشکلات، عذاب‌آور نیستند؛ به این معنا هم نیست که شما

در برخی از موقعیت ها، قربانی واقع نشده‌اید؛ بلکه فقط به این معناست که شما خاص نیستید. غالباً فهمیدن این موضوع که مشکلات شما واقعاً در شدت و دردناک بودن، بر مشکلات دیگر برتری ندارند، اولین و مهم‌ترین گام در راستای برطرف کردن آن‌ها لست.

اما چنین به‌نظر می‌رسد که افراد زیادی، خصوصاً جوانان، این موضوع را فراموش کرده‌اند. اساتید و آموزگاران بی شماری، کمبود تحمل احساسی و تقاضاهای خودخواهانه را در جوانان امروز گزارش کرده‌اند. امروزه حذف کتابی از برنامه ی درسی به این علت که کسی را آزرده، خیلی غیرمعمول نیست. مشاوران متوجه شده‌اند که امروزه دانشجویان بیشتری در برابر تجربه‌های عادی دوران دانشگاهی مثل مشاجره با هم اتاقی یا کسب نمره‌های کم، علایم استرس و اضطراب را بروز می دهند.

عجیب این که در عصری که ما بیشتر از همیشه با هم در ارتباط هستیم، به نظر می‌رسد که محق دانستن خود، در بالاترین حد ممکن قرار گرفته است. به نظر می‌رسد که چیزی مرتبط با تکنولوژی‌های جدید، به ناامنی‌های ما اجازه می‌دهد که به نوعی دیوانگی میل کنند که در گذشته ممکن نبوده است. ما هر چه آزادی بیشتری برای بیان نظریات و احساسات خود یافته‌ایم، دوست داشته ایم از بند سر و کله زدن با هر کسی که با ما مخالف است، یا ما را ناراحت می کند، آزاد باشیم. هر چه بیشتر در معرض دیدگاه‌های مخالف قرار می گیریم، بیشتر از وجود چنین دیدگاه‌هایی آزرده می‌شویم. هر چه زندگی ما ساده‌تر و بی مشکل‌تر می‌شود، بیشتر

احساس محق بودن می‌کنیم که زندگی بهتر و ساده‌تر شود.

مزایای اینترنت و رسانه‌های اجتماعی، بدون شک فوق‌العاده هستند. از بسیاری از جنبه‌ها، اکنون بهترین زمان در تاریخ بشریت برای زنده بودن است؛ اما شاید این تکنولوژی‌ها، آثار جانبی ناخواسته‌ای نیز داشته باشند. شاید همین تکنولوژی‌هایی که بسیاری را آموزش داده و آن‌ها را از بند جهل رها کرده است، در عین حال، بیش از پیش به افراد زیادی احساس محق بودن را منتقل کرده است.

استبداد خاص‌گرایی

بیشتر ما، در بیشتر کارهایی که می‌کنیم، عادی هستیم. حتی اگر در کاری، خاص باشیم، در بیشتر کارهای دیگر، احتمالاً در حد معمول یا پایین‌تر از متوسط هستیم. طبیعت زندگی، همین است. برای اینکه واقعاً در کاری به حد عالی برسید، باید زمان و انرژی بسیار زیادی را صرف این کار کنید. و چون انرژی و زمان همه ی ما محدود است، تعداد کمی از انسان‌ها در بیشتر از یک کار به حد استثنایی می‌رسند؛ البته اگر همین تعداد هم وجود داشته باشد.
می‌توان گفت که به لحاظ آماری، احتمال اینکه کسی در همه ی عرصه‌های زندگی یا حتی در بسیاری از حوزه‌های آن، استثنایی باشد، وجود ندارد.
تاجران باهوش، معمولاً زندگی شخصی به هم ریخته‌ای دارند. ورزشکاران استثنایی، غالباً انسان‌های سطحی هستند و هوش کمی هم دارند. بسیاری از افراد مشهور، احتمالاً چیزی از زندگی نمی‌فهمند، و البته همین طور کسانی که با حیرت به آن‌ها خیره می‌شوند و هر لحظه از زندگی آن‌ها را دنبال می‌کنند.
از بیشتر جنبه‌ها، همه ی ما انسان‌های متوسطی هستیم؛ اما افرادی که از هر جهتی استثنایی هستند، توجه عموم را به خود جلب می‌کنند. ما قبلا هم این موضوع را می‌دانستیم؛ اما کم پیش می‌آید که به آن بیندیشیم یا در مورد آن صحبت کنیم، و بی‌گمان در مورد اینکه چرا این موضوع

می‌تواند مسئله‌ساز باشد، حرفی نمی‌زنیم.

دسترسی به اینترنت، گوگل، فیس‌بوک، یوتیوب و بیش از پانصد شبکه‌ی تلویزیونی، فوق‌العاده است؛ اما میزان توجه ما محدود است. هیچ راهی وجود ندارد که بتوانیم موج دائم اطلاعات را که در لحظه از ما عبور می‌کند، فرا بگیریم. در نتیجه، اطلاعاتی که از این مرز می‌گذرند و توجه ما را به خود جلب می‌کنند، واقعاً استثنایی هستند.

ما هر روز، و تمام طول روز، با اطلاعاتی استثنایی احاطه شده‌ایم؛ بهترین‌های بهترین‌ها و بدترین‌های بدترین‌ها؛ زیباترین کارها؛ خنده‌دارترین لطیفه‌ها؛ ناراحت‌کننده‌ترین اخبار؛ ترسناک‌ترین تهدیدها؛ آن هم بدون وقفه.

امروزه زندگی ما سرشار از اطلاعات مربوط به تجربه‌های انسانی ست؛ زیرا در صنعت رسانه، این تنها چیزی ست که توجه افراد را جلب می‌کند، و برای آن‌ها، توجه، مترادف با پول است. نه قضیه به اینجا ختم می‌شود. با وجود این، بخش غالب زندگی، جایی در میانه‌های این طیف قرار می‌گیرد. بیشتر زندگی، غیراستثنایی و کاملاً عادی و معمولی است.

این سیل اطلاعات از وقایع بی‌نظیر، ما را شرطی کرده است تا باور کنیم که استثنایی بودن در دوران کنونی، عادی است، و چون ما در بیشتر اوقات کاملاً عادی هستیم، حجم انبوه اطلاعات استثنایی باعث می‌شود که احساس ناامنی و بیچارگی کنیم؛ زیرا روشن است که ما به اندازه‌ی کافی خوب نیستیم. در نتیجه بیشتر و بیشتر احساس نیاز به جبران این موضوع با محق دانستن

خود و سرخوشی‌ها می‌کنیم. ما از تنها راهی که می‌شناسیم، با این موضوع کنار می‌آییم: یا از طریق خودبزرگ‌بینی، یا از طریق پرستش دیگران.

برخی از افراد این کار را با طراحی برنامه‌های یک شبه پولدار شدن می‌کنند؛ بعضی دیگر با سفر به نقاط دوردست برای نجات کودکان آفریقایی؛ گروهی با موفقیت در محیط مدرسه و بردن جوایز به این هدف می‌رسند؛ و دسته‌ای نیز با به رگبار بستن مدرسه این هدف را عملی می‌کنند.

این موضوع با فرهنگ رو به رشد حق به جانب بودن که قبلا بحث کردیم، در رابطه است. اغلب، متولدین سال‌های ۱۹۸۰ تا ۲۰۰۰، مقصر این تغییر دانسته می‌شوند؛ شاید به این علت که این نسل بیشتر از همه با دنیای مجازی ارتباط دارد و از همه بیشتر در معرض دید است. اما در واقع گرایش به حق به جانب بودن در همه‌ی جامعه دیده می‌شود، و من باور دارم که این مسئله ناشی از خاص‌گرایی ایجادشده توسط رسانه‌های جمعی‌ست.

مشکل این است که شیوع تکنولوژی و بازاریابی فراگیر، انتظارات بسیاری از افراد را به هم می‌ریزد. متداول بودن استثنایی‌ها باعث می‌شود که افراد احساس بدتری نسبت به عملکرد خود پیدا کنند و حس کنند که باید افراطی‌تر و با اعتماد به نفس‌تر باشند تا مورد توجه واقع شوند.

وقتی جوان بودم، انتظارات مسخره‌ای که از مردانگی در فرهنگ عمومی وجود داشت، باعث

بدتر شدن مشکلات من در ایجاد رابطه صمیمانه با افراد شده بود. این فرهنگ هنوز هم وجود دارد: برای اینکه مرد باحالی باشید، باید مثل ستارگان فیلم‌ها، هر روز در جشن‌ها باشید؛ برای اینکه مورد احترام باشید، باید مورد تحسین دیگران باشید.

این جریان همیشگی اراجیف غیرواقعی، با احساس ناامنی کنونی ما جمع می‌شود و ما را بیش از حد در معرض استانداردهای غیرواقعی قرار می‌دهد که نمی‌توانیم خود را با آن‌ها مطابقت دهیم. نه تنها چنین حس می‌کنیم که با مشکلاتی حل نشدنی مواجه شده‌ایم، بلکه احساس بی‌عرضه بودن می‌کنیم؛ زیرا با یک جست‌وجوی ساده در گوگل می‌توانیم هزاران نفر را ببینم که چنین مشکلاتی را ندارند.

تکنولوژی، مشکلات بیماری‌های مُسری را از بین برده، و برای ما مشکلات روانی ایجاد کرده است. اینترنت، تنها اطلاعات را آزاد نکرده است؛ بلکه ناامنی، تردید و شرم ما را نیز آزاد کرده است.

اگر قرار نیست استثنایی یا خاص باشم، پس هدف چیست؟

باور به اینکه تقدیر همه‌ی ما این است که کاری واقعاً استثنایی بکنیم، امروزه به بخشی از فرهنگ پذیرفته‌شده‌ی ما تبدیل شده است. افراد مشهور، چهره‌های مطرح کسب و کار و سیاستمداران نیز همین حرف را تکرار می‌کنند، در نتیجه باید صحت داشته باشد. همه‌ی ما می‌توانیم استثنایی باشیم. همه‌ی ما استحقاق عالی بودن را داریم.

بسیاری از مردم، به این واقعیت که این مسئله ذاتاً ناقض خودش است، توجه نمی‌کنند، زیرا اگر همه استثنایی باشند، طبق تعریف، هیچ‌کس استثنایی نیست. و ما به‌جای اینکه واقعاً ببینیم استحقاق چه چیزهایی را داریم و استحقاق چه چیزهایی را نداریم، به راحتی موضوع را می‌پذیریم و می‌خواهیم از آن بیشتر بشنویم.

معمول بودن، اکنون معیار جدیدی برای بازنده بودن است. خوب است که در بخش اوج نمودار باشید، اما بدترین حالت ممکن، این است که در میانه ی جمع باشید. وقتی استاندارد موفقیت یک فرهنگ این است که «استثنایی باشید»، بهتر است در بخش پایینی نمودار قرار بگیرید تا اینکه در وسط آن باشید؛ زیرا در آنجا شما هنوز استثنایی هستید و استحقاق توجه را دارید. بسیاری از مردم همین استراتژی را انتخاب می‌کنند تا به همه اثبات کنند که آن‌ها بدبخت‌ترین یا ستم‌دیده‌ترین یا رنج‌کشیده‌ترین هستند. خیلی از مردم می‌ترسند که معمول

بودن را بپذیرند؛ زیرا آن‌ها معتقدند اگر چنین چیزی را قبول کنند، هیچ‌گاه به هیچ چیز نخواهند رسید؛ هیچ‌گاه پیشرفت نمی‌کنند، و زندگی آن‌ها ارزشی نخواهد داشت.

این تفکر، خطرناک است. اگر بپذیرید زندگی تنها در صورتی ارزش زیستن دارد که واقعاً برجسته و عالی باشد، این واقعیت را پذیرفته‌اید که بیشتر جمعیت انسان‌ها، از جمله خودتان، به درد نمی‌خورند و بی‌ارزش هستند. این ذهنیت می‌تواند به‌سرعت خطرناک شود؛ هم برای شما و هم برای دیگران.

افراد انگشت‌شماری که واقعاً در کاری استثنایی می‌شوند، به این علت که باور دارند استثنایی هستند، به این موقعیت نمی‌رسند؛ برعکس، آن‌ها به این سبب فوق‌العاده می‌شوند که نسبت به پیشرفت وسواس دارند. و وسواس پیشرفت، از این باور خدشه‌ناپذیر پدید می‌آید که آن‌ها در واقع اصلاً عالی نیستند؛ که موضعی کاملاً ضدمحق بودن است.

کسانی که در کاری به درجات بالا می‌رسند، به این علت رشد می‌کنند که می‌فهمند هم‌اکنون عالی نیستند. آن‌ها متوسط و معمولی هستند و می‌توانند بسیار بهتر از این باشند.

اینکه بگوییم «هر کسی می‌تواند فوق‌العاده باشد و به درجات عالی دست پیدا کند»، تنها به غرور فرد پر و بال می‌دهد. این پیامی‌ست که شنیدن آن لذت‌بخش است؛ اما در واقع مانند فست‌فودها، تنها کالری خالص است که فقط احساس شما را چاق و متورم می‌کند؛ و مثل یک همبرگر برای قلب و مغز شماست.

مسیر سلامت احساسی، مانند مسیر سلامت جسمانی، با خوردن سبزی‌ها به دست می‌آید، یعنی پذیرش واقعیت‌های بی‌طعم و پیش پا افتاده‌ی زندگی؛ واقعیت‌هایی مانند اینکه «اعمال شما در نهایت امر، چندان اهمیتی ندارند»؛ یا «اکثر بخش‌های زندگی، کسل‌کننده است و ارزش بیان کردن را ندارد، و این موضوع هم اشکالی ندارد». این خوراک سبزی، در ابتدا مزه‌ی بدی دارد؛ خیلی بد. و شما از پذیرش آن خودداری خواهید کرد.

اما وقتی آن را هضم کنید، بدن شما احساس سرزندگی و نشاط بیشتری خواهد کرد؛ زیرا فشار دائم برای خارق‌العاده بودن و تبدیل به پدیده‌ی بعدی شدن، از دوش شما برداشته شده است. در این حال، استرس و نگرانی‌های ناشی از احساس ناکافی بودن و نیازِ دائم به اثبات خویش از بین خواهند رفت. دانش و پذیرش وجود معمول خودتان، واقعاً شما را آزاد می‌کند تا دنبال چیزهایی بروید که به آن‌ها تمایل حقیقی دارید؛ بدون اینکه قضاوت یا انتظارات بلندپروازانه‌ای در کار باشد. همچنین از تجربه‌های ابتداییِ زندگی، بیشتر و بیشتر لذت خواهید برد: لذت دوستی‌های ساده، ساختن، کمک کردن به کسی که نیازمند است، خواندن یک کتاب، و خندیدن با کسی که برای شما اهمیت دارد.

کسل‌کننده به نظر می‌آید. این‌طور نیست؟ علت آن، این است که این‌ها چیزهای معمول هستند؛ اما شاید معمول بودن آن‌ها علت دارد؛ چون این‌ها، چیزهایی هستند که واقعاً اهمیت دارند.

فصل چهارم: ارزش رنج کشیدن

در ماه‌های آخر سال ۱۹۴۴، پس از نزدیک به یک دهه جنگ، ژاپن کم کم در حال شکست خوردن بود. اقتصاد آن‌ها به دست و پا زدن افتاده بود؛ ارتش آن‌ها، در بیش از نیمی از آسیا پراکنده شده بود، و قلمروهایی که در حوزه‌ی پاسیفیک تسخیر کرده بودند، یکی پس از دیگری به تسخیر نیروهای آمریکایی درمی‌آمدند. شکست، اجتناب‌ناپذیر بود.

در ۲۶ دسامبر ۱۹۴۴، ستوان دوم هیرو اونادا - از ارتش امپراتوری ژاپن - به جزیره‌ی کوچکی به نام لوبنگ در فیلیپین اعزام شد. او دستور داشت که جلوی پیشرفت ایالات متحده را تا حد ممکن بگیرد و با هر قیمتی بجنگد و هرگز تسلیم نشود. هم او و هم فرمانده‌ی او می‌دانستند که این عملیات، در واقع یک عملیات انتحاری است.

در فوریه ۱۹۴۵، آمریکایی‌ها به جزیره‌ی لوبنگ رسیدند و با نیروی عظیمی جزیره را تسخیر کردند. طی چند روز، نیروهای ژاپنی یا خود را تسلیم کرده یا کشته شده بودند؛ اما اونادا و سه نفر از افرادش توانسته بودند در جنگل پنهان شوند.

آن‌ها از آنجا جنگی چریکی را با نیروهای آمریکایی و مردم محلی آغاز کردند، به خطوط تأمین یورش می‌بردند، و به سربازانِ تنها شلیک می‌کردند و به هر نحو ممکن، در کارهای نیروهای آمریکایی دخالت می‌کردند.

شش ماه بعد، در آگوست همان سال، ایالات متحده دو بمب اتمی را در هیروشیما و ناکازاکی انداخت. ژاپن تسلیم شد، و مرگبارترین جنگ تاریخ بشریت به پایان دراماتیک خود رسید.

با وجود این، هزاران سرباز ژاپنی هنوز در جزایر حوزه‌ی پاسیفیک حضور داشتند، و بیشتر آن‌ها مانند اونادا در جنگل‌ها پنهان شده بودند و از پایان جنگ اطلاعی نداشتند. این افرادِ مخفی‌شده، هنوز هم مانند گذشته به جنگ و تاراج خود ادامه می‌دادند. این موضوع، مشکل بزرگی برای ساختن آسیای شرقیِ بعد از جنگ بود، و دولت‌ها توافق کردند که باید کاری در این زمینه بشود.

ارتش آمریکا در کنار دولت ژاپن، هزاران اعلامیه را در سراسر منطقه‌ی پاسیفیک پخش کرد که به پایان رسیدن جنگ را اعلام می‌کرد، و می‌گفت زمان آن رسیده است که همه به خانه‌ی خود برگردند.

اونادا و افرادش، مانند بسیاری از افراد دیگر، این اعلامیه‌ها را پیدا کردند و آن را خواندند؛ اما برخلاف بسیاری از آن‌ها، او به این نتیجه رسید که این اعلامیه‌ها جعلی هستند، و این کار، حیله‌ای‌ست که ارتش آمریکا به کار برده تا جنگجویان چریکی را مجاب کند تا از مخفیگاه‌های خود بیرون بیایند. اونادا اعلامیه را آتش زد، و افراد او مخفی ماندند و به جنگ خود ادامه دادند.

پنج سال گذشت. پخش اعلامیه‌ها متوقف شد، و بیشتر نیروهای آمریکایی به خانه‌ی خود برگشتند. جمعیت محلی‌های لوبنگ تلاش می‌کردند به کشاورزی و ماهی‌گیری و زندگی

عادی خود برگردند. با وجود این، هیرو اونادا و افراد او هنوز هم به شلیک به کشاورزان، آتش زدن مزارع، سرقت احشام و کشتار افراد محلی که بیش از حد در جنگل نفوذ کرده بودند، ادامه می‌دادند.

دولت فیلیپین تصمیم گرفت که اعلامیه‌های جدیدی را در جنگل‌ها پخش کند. آن‌ها گفتند: بیرون بیایید؛ جنگ تمام شده است؛ شما باخته‌اید. اما این اعلامیه‌ها هم نادیده گرفته شدند.

در سال ۱۹۵۲، دولت ژاپن، آخرین تلاش خود را برای بیرون کشیدن آخرین سربازها از مخفیگاه‌های خود در سراسر پاسیفیک کرد. این بار، تصاویر خانواده‌های سربازان مفقود شده همراه متنی شخصی از طرف امپراتور از آسمان پخش شد. اما اونادا و افرادش از پذیرفتن واقعی بودن نامه‌ها خودداری کردند. آن‌ها باز هم فکر کردند که این کار، حقه‌ای از سوی ارتش آمریکاست. او باز هم با افراد خود ایستادگی کرد و به جنگیدن ادامه داد.

چند سال دیگر گذشت، و مردم محلی فیلیپین که از وحشت‌های مکرر به ستوه آمده بودند، سرانجام تصمیم گرفتند مسلح شوند و در مقابل آن‌ها بایستند. تا سال ۱۹۵۹، یکی از افراد اونادا تسلیم، و یکی دیگر از آن‌ها نیز کشته شده بود. یک دهه بعد، آخرین همراه اونادا، مردی به نام کوزوکا، در درگیری با نیروهای پلیس، که پس از آتش زدن مزارع برنج آغاز شده بود، کشته شد. (جنگیدن با محلی‌ها، ۲۵ سال بعد از جنگ جهانی دوم بود!)

اونادا که بیش از نیمی از عمر خود را در جنگ‌های لوبنگ گذرانده بود، اکنون تنها شده بود.

در سال ۱۹۷۲، خبر مرگ کوزوکا به ژاپن رسید و رسانه‌ای شد. مردم ژاپن فکر می‌کردند که آخرین سربازان جنگ، سال‌ها پیش به خانه برگشته‌اند. رسانه‌های ژاپن به این فکر می‌کردند که اگر کوزوکا تا این زمان در لوبنگ باقی مانده باشد، خود اونادا که آخرین نقطه‌ی مقاومت ژاپنی‌ها در جنگ جهانی دوم بود، شاید هنوز زنده باشد.

در این سال، هم دولت ژاپن و هم دولت فیلیپین، تیم‌های جست‌وجو را برای پیدا کردن ستوان‌دوم مرموز، که اکنون به افسانه‌ای تبدیل شده بود که نیمی از آن قهرمان بود و نیمی دیگر شبحی سرگردان، اعزام کردند.

آن‌ها هیچ چیزی پیدا نکردند.

بعد از گذشت چند ماه، داستان ستوان اونادا در ژاپن به یک افسانه‌ی محلی تبدیل شده بود (قهرمانی که چنان دیوانه به نظر می‌رسید که باورکردن آن ممکن نبود). بسیاری از افراد، او را می‌ستودند. برخی دیگر، از او انتقاد می‌کردند. بعضی فکر می‌کردند داستان او قصه‌ای بیش نیست و کسانی آن را اختراع کرده‌اند که هنوز دوست دارند به ژاپنی اعتقاد داشته باشند که سال‌ها پیش از بین رفته بود.

در این زمان، مرد جوانی به نام نوریو سوزوکی برای اولین بار نام اونادا را شنید. سوزوکی یک ماجراجو، جهانگرد و کمی هم ولگرد بود. او که بعد از دوران جنگ به دنیا آمده بود، مدرسه را رها کرده و چهار سال را صرف گشت و گذار در آسیا، خاورمیانه و آفریقا کرده بود. در پارک‌ها،

ماشین غریبه‌ها، سلول‌های زندان و زیر ستاره‌ها می‌خوابید. او در مزارع، در قبال غذا کار می‌کرد و برای پرداخت پول اقامت، خون خود را می‌فروخت. روح آزادی داشت و شاید کمی هم کم‌عقل بود.

در سال ۱۹۷۲، سوزوکی به ماجرایی تازه نیاز داشت. او پس از سفرهای خود، به ژاپن برگشت و هنجارهای سختگیرانه‌ی فرهنگی و ساختار سلسله‌مراتبی را خفقان‌آور یافت. او از مدرسه بیزار بود و نمی‌توانست شغلی را حفظ کند. دوست داشت دوباره به جاده بزند و آدم خودش باشد.

افسانه‌ی هیرو اونادا، درمانی برای مشکلات سوزوکی بود؛ ماجرایی جدید و ارزشمند که می‌توانست آن را دنبال کند. سوزوکی معتقد بود که او کسی است که اونادا را پیدا خواهد کرد.

قبلاً گروه‌های جست‌وجوی ژاپنی، فیلیپینی و آمریکایی نتوانسته بودند اونادا را پیدا کنند؛ نیروهای پلیس محلی، سی سال جنگل‌ها را بدون نتیجه زیر پا گذاشته بودند؛ و هزاران اعلامیه بدون پاسخ مانده بود؛ اما این‌ها مهم نبود. این آدم ولگردی که از دانشگاه اخراج شده بود، تصمیم گرفته بود کسی باشد که او را پیدا می‌کند.

سوزوکی، بدون سلاح و آموزش ندیده برای هر گونه اتفاق یا جنگ تاکتیکی، به لوبنگ سفر کرد و به تنهایی در جنگل‌ها قدم زد. استراتژی او این بود که اسم اونادا را با صدای بلند فریاد بزند و به او بگوید که امپراتور، نگران اوست.

او پس از چهار روز اونادا را پیدا کرد.

سوزوکی برای مدتی با اونادا در جنگل ماند. اونادا در آن زمان، حدود یک سال را تنها گذرانده بود، و وقتی که سوزوکی او را پیدا کرد، او به این همراهی خوش‌آمد گفت، و می‌خواست از زبان یک ژاپنی قابل اعتماد بشنود که در این مدت در دنیای بیرون چه خبرهایی بوده است. این دو مرد، به نوعی با هم دوست شدند.

سوزوکی از اونادا پرسید که چرا به اینجا مانده است و به جنگیدن ادامه می‌دهد. اونادا گفت جواب ساده است؛ به او دستور داده‌اند که هرگز تسلیم نشو. در نتیجه، او هم اینجا مانده است. حدود سی سال، او در حال اجرای یک دستور بوده است. اونادا از سوزوکی پرسید که چرا پسر بی‌قواره‌ای مانند او دنبالش می‌گردد. سوزوکی جواب داد که او ژاپن را در جست‌وجوی سه چیز ترک کرده است: ستوان اونادا؛ یک خرس پاندا؛ و آدم‌برفی افسانه‌ای؛ به همین ترتیب.

عجیب‌ترین وضعیت ممکن، این دو مرد را به هم رسانده بود، دو کاوشگر با نیت خیر که دنبال تصویری از شکوه بودند؛ مانند نسخه‌های واقعی ژاپنی از داستان دن کیشوت و سانچو پانزا که در اعماق جنگل‌های فیلیپین به هم ملحق شده بودند و هر دو خود را قهرمان تصور می‌کردند. با وجود اینکه تنها مانده بودند و هیچ کاری نمی‌کردند.

اونادا بیشتر زندگی خود را صرف یک جنگ خیالی کرده بود. سوزوکی هم حاضر بود زندگی خود را صرف همین کار بکند. او که هیرو اونادا و خرس پاندا را پیدا کرده بود، چند سال بعد، در جست‌وجوی آدم‌برفی افسانه‌ای، در کوه‌های هیمالیا جان سپرد.

انسان‌ها غالباً تصمیم می‌گیرند که بخش عظیمی از زندگی خود را صرف اهداف مخرب کنند. در ظاهر امر، این اهداف، هیچ توجیهی ندارند.

تصور اینکه اونادا چگونه می‌توانسته آن سال‌های متمادی در جنگل شاد بوده باشد، دشوار است (خوردن حشرات و جوندگان، خوابیدن در خاک و گِل، و کشتن غیرنظامیان چند دهه پشت سر هم). همچنین اینکه چرا سوزوکی، بدون پول، بدون همراه، بدون هدف، صرفاً برای پیدا کردن یک آدم برفی افسانه‌ای، به سمت مرگ خویش سفر کرده است.

با وجود این، اونادا در اواخر عمر خود گفت که افسوس چیزی را نمی‌خورد. او ادعا کرد که به تصمیم‌های خود در لوبنگ افتخار می‌کند. او گفت باعث افتخار است که بخش عظیمی از زندگی خود را صرف خدمت به امپراتوری کرده که وجود نداشته است. اگر سوزوکی هم زنده می‌ماند، احتمالاً حرف‌های مشابهی می‌زد؛ چون او هم دقیقاً همان کاری را کرده بود که قرار بود بکند، و افسوس هیچ چیز را نمی‌خورد.

این دو مرد نحوه‌ی رنج کشیدن خود را خودشان انتخاب کرده بودند. هیرو اونادا رنج وفادار ماندن به یک امپراتور مرده را انتخاب کرده بود، و سوزوکی تصمیم گرفت برای ماجراجویی رنج بکشد؛ فارغ از اینکه چقدر عقلانی است. برای هر دوی آن‌ها این رنج معنا داشت و یک هدف بزرگ‌تر را دنبال می‌کرد، و چون رنج آن‌ها معنادار بود، می‌توانستند آن را تحمل کنند و شاید حتی از آن لذت هم ببرند.

اگر ناگزیر از رنج کشیدن هستیم، و اگر مشکلات ما در زندگی اجتناب‌ناپذیر هستند، پرسشی که باید از خود بپرسیم این نیست که «چگونه جلوی رنج کشیدن خود را بگیرم؟»؛ بلکه پرسش ما این است که «چرا رنج می‌کشم؛ برای چه هدفی؟».

هیرو اونادا در سال ۱۹۷۴ به ژاپن برگشت و در کشور خود مشهور شد. او از برنامه‌ای به برنامه‌ی دیگر می‌رفت؛ سیاستمداران برای دست‌دادن با او اشتیاق داشتند؛ او کتاب نوشت، و حتی دولت، به او پول زیادی پیشنهاد کرد.

اما او از آنچه در بازگشت به ژاپن می‌دید، ترسیده بود: یک فرهنگ مصرف‌گرا، سرمایه داری و سطحی که همه‌ی سنت‌های فداکاری و احترام را که نسل او با آن بزرگ شده بود، از دست داده بود.

اونادا تلاش می‌کرد با استفاده از این شهرت خود، ارزش‌های ژاپن قدیم را احیا کند؛ اما به خواسته‌های جامعه‌ی جدید توجهی نداشت. او بیشتر چهره‌ای نمایشی دیده می‌شد تا یک متفکر جدی فرهنگی، (او یک مرد ژاپنی بود که از یک زمان دیگر به آنجا آمده بود تا مردم او را نگاه کنند؛ مثل یک عتیقه در یک موزه).

اونادا بیشتر از همیشه، حتی بیشتر از سال‌هایی که در جنگل گذرانده بود، افسرده می‌شد. در جنگل، زندگی او دست‌کم هدفی داشت؛ معنایی داشت؛ و این موضوع، زندگی او را در آنجا تحمل‌پذیر و در واقع تا حدی لذت‌بخش کرده بود. اما در ژاپن، جایی که او اکنون آن را ملتی

تهی و متشکل از ولگردها و زنان بی‌بند و بار با لباس‌های غربی می‌دانست، او با این حقیقت اجتناب‌ناپذیر رو به رو شد که جنگیدن او هیچ معنایی نداشته است. ژاپنی که او برایش زندگی کرده و جنگیده بود، دیگر وجود نداشت. و سنگینی این ادراک، او را چنان شکافته بود که هیچ گلوله‌ای نتوانسته بود بشکافد. چون رنج‌های او هیچ معنایی نداشت، مسئله یکباره واقعی و عملی جلوه می‌کرد: سی سال بیهودگی.

در نتیجه او در سال ۱۹۸۰ وسایل خود را جمع کرد و به برزیل رفت و تا زمان مرگ در آنجا ماند.

پیاز خودآگاهی

خودآگاهی، مانند یک پیاز است؛ لایه‌های زیادی دارد، و هر چه بیشتر لایه‌های آن را بردارید، احتمال اینکه به گریه بیفتید بیشتر می‌شود.

فرض کنیم نخستین لایه‌ی پیاز خودآگاهی، درک ساده‌ی احساسات فرد باشد: «اکنون، زمانی‌ست که من شاد هستم.»؛ «این موضوع، مرا غمگین می‌کند.»؛ «این کار به من امید می‌دهد».

متأسفانه افراد زیادی هستند که حتی از درک این ساده‌ترین سطح خودآگاهی نیز عاجزند. می‌دانم که این موضوع صحت دارد؛ زیرا من هم یکی از همین افراد هستم. گاهی من و همسرم مکالمه‌ی جالب توجهی داریم که این‌گونه پیش می‌رود:

ـ او: مشکل چیست؟

ـ من: مشکلی نیست؛ هیچ مشکلی.

ـ او: نه؛ مشکلی هست. به من بگو.

ـ من: من واقعا خوبم.

ـ او: آیا مطمئنی؟ ناراحت به نظر می‌رسی.

ـ من (با خنده‌ای عصبی): واقعاً؟ نه؛ من واقعاً خوبم.

[سی دقیقه‌ی بعد...]

ـ من: برای همین است که من عصبانی هستم. او طوری رفتار می‌کرد که انگار من آنجا نیستم.

همه‌ی ما نقاط کور احساسی داریم که غالباً مربوط به احساساتی می‌شوند که در زمان بزرگ شدن به ما گفته‌اند که احساسات نامناسبی هستند.

سال‌ها تمرین و تلاش لازم است تا در شناسایی این نقاط کور خودمان موفق شویم و سپس احساسات مرتبط را به روشی مناسب بیان کنیم؛ اما این کار بسیار مهم است و ارزش این تلاش‌ها را دارد.

دومین لایه‌ی این پیاز خودآگاهی، توانایی پرسیدن چرایی برخی از احساسات است.

پرسش‌های چرایی، پرسش‌های دشواری هستند و معمولاً ماه‌ها و سال‌ها طول می‌کشد تا به حدی برسیم که بتوانیم همیشه به آن‌ها جواب‌های دقیق بدهیم. بیشتر افراد صرفاً برای شنیدن این پرسش‌ها برای بار اول در زندگی، باید به روان‌شناس مراجعه کنند.

این پرسش‌ها مهم هستند، زیرا موفقیت یا شکست ما را مشخص می‌کنند. چرا عصبانی هستید؟ آیا به این علت که در رسیدن به هدفی شکست خورده‌اید؟ چرا احساس سستی و بی‌انگیزگی دارید؟ آیا به این علت که فکر می‌کنید به اندازه‌ی کافی خوب نیستید؟

این پرسش‌ها به ما کمک می‌کنند تا ریشه‌ی احساساتی را که بر سر ما آوار می‌شوند، پیدا کنیم. وقتی علت زیربنایی آن‌ها را پیدا کنیم، شاید بتوانیم برای تغییر آن‌ها کاری بکنیم.

اما یک لایه‌ی عمیق‌تر هم در پیاز خودآگاهی وجود دارد؛ لایه‌ای که پر از اشک و آه است. سومین لایه، ارزش‌های فردی ماست. چرا من فکر می‌کنم این ماجرا موفقیت‌آمیز یا شکست‌خورده است؟ من چه ملاک‌هایی را برای ارزیابی خودم به کار می‌گیرم؟ با چه معیارهایی خودم و اطرافیانم را قضاوت می‌کنم؟

رسیدن به این سطح که نیازمند پرسش‌ها و تلاش‌های مکرر است، بسیار دشوار است؛ اما اهمیت آن از همه بیشتر است؛ زیرا ارزش‌های ما، تعیین‌کننده‌ی طبیعت مشکلات ماست، و طبیعت مشکلات ما مشخص می‌کند که کیفیت زندگی ما چگونه باشد.

ارزش‌ها زیربنای تمام کارهایی هستند که می‌کنیم. اگر ارزش‌های ما مفید نباشند، و اگر موفقیت یا شکستی که تعیین می‌کنیم، به‌درستی انتخاب نشده باشد، هر چیزی که بر اساس این ارزش‌ها بنا شده‌اند، مثل افکار، احساسات و عواطف روزمره، همگی به هم می‌ریزند.

هر فکر یا احساسی که نسبت به پدیده‌ای داشته باشیم، به این برمی‌گردد که آن را چقدر ارزشمند می‌دانیم.

بیشتر افراد در دادن پاسخ‌های دقیق به پرسش‌های چرایی خوب عمل نمی‌کنند، و این مسئله باعث می‌شود که نتوانند به درک عمیق‌تری از ارزش‌های خود برسند.

درست است که ممکن است بگویند صداقت یا دوستی صادقانه را ارج می‌نهند؛ اما همین افراد، پشت سر شما دروغ می‌گویند تا نسبت به خود احساس بهتری پیدا کنند.
ممکن است درک کنند که احساس تنهایی می‌کنند؛ اما وقتی از خودشان چرایی احساس تنهایی را می‌پرسند، معمولاً پاسخ‌هایی پیدا می‌کنند که دیگران را مقصر می‌دانند (بقیه‌ی آدم‌ها پست هستند؛ یا هیچ‌کس جذاب نیست؛ یا هیچ‌کس به اندازه‌ی کافی باهوش نیست تا آن‌ها را درک کند).
در نتیجه، به‌جای تلاش برای حل مشکل خود، بیشتر از آن اجتناب می‌کنند.
برای بسیاری از مردم، این همان خودآگاهی است. با وجود این، اگر می‌توانستند عمیق‌تر بروند و به ارزش‌های زیربنایی خود نگاهی بیندازند، می‌دیدند که تحلیل اولیه‌ی آن‌ها، مبتنی بر اجتناب از مسئولیت پذیری در برابر مشکلات خودشان است، نه شناسایی دقیق مشکل؛ می‌دیدند که تصمیم‌های آن‌ها، بر اساس محق دانستن خودشان بنا شده است، نه ایجاد شادی حقیقی.
بیشتر اساتید حوزه‌ی رشد فردی نیز این سطح عمیق‌تر خودآگاهی را نادیده می‌گیرند. آن‌ها افراد درمانده را انتخاب می‌کنند، زیرا آن‌ها می‌خواهند ثروتمند شوند.
سپس به آن‌ها توصیه‌هایی برای کسب درآمد بیشتر ارایه می‌کنند، در حالی که پرسش‌های ارزش محورِ مهم‌تر را نادیده می‌گیرند: چرا این‌قدر احساس نیاز می‌کنند که ثروتمند شوند؟

چگونه موفقیت یا شکست خود را ارزیابی می‌کنند؟ آیا علت ریشه‌ای عدم خوشبختی آن‌ها، به جای نداشتن یک خودروی گران‌قیمت، ارزش خاصی نیست؟

بیشتر توصیه‌هایی که ارایه می‌شود، سطحی و برای ایجاد احساس بهتر در افراد نسبت به خودشان در کوتاه‌مدت است؛ در حالی که مشکلات واقعی و بلندمدت هرگز مورد توجه واقع نمی‌شوند.

ممکن است تصورات و احساسات مردم تغییر کند، اما ارزش‌های بنیادین آن‌ها و معیارهایی که آن‌ها خود را با آن می‌سنجند، ثابت می‌ماند. در نتیجه پیشرفت واقعی رخ نمی‌دهد؛ بلکه تنها روشی جدید برای رسیدن به سرخوشی پیدا می‌شود.

پرسش از خود، واقعاً کار دشواری‌ست. این کار نیازمند پرسیدن پرسش‌های آسانی‌ست که پاسخ‌های ناراحت‌کننده‌ای دارند. در واقع تجربه‌ی من نشان می‌دهد که هر چه پاسخ‌ها ناراحت‌کننده‌تر باشند، احتمال اینکه صحت داشته باشند، بیشتر است.

لحظه‌ای صبر کنید و به چیزی فکر کنید که واقعاً شما را اذیت می‌کند. حالا از خود بپرسید که چرا این مسئله شما را اذیت می‌کند. به احتمال زیاد، پاسخ شما نوعی شکست را نیز در خود دارد. پس آن شکست را در نظر بگیرید و بپرسید چرا فکر می‌کنید این موضوع برای شما واقعیت دارد؛ اگر این شکست، در واقع یک شکست نباشد، چطور؟ اگر از زاویه‌ی بدی به موضوع نگاه می‌کردید، چطور؟

یک نمونه‌ی تازه از زندگی خودم:

ـ اینکه برادرم جواب پیام‌ها و ایمیل‌های مرا نمی‌دهد، مرا اذیت می‌کند.

ـ چرا؟

ـ چون این‌طور به نظر می‌رسد که او اهمیتی برای من قائل نیست.

ـ چرا این موضوع، صحیح به نظر می‌رسد؟

ـ چون اگر می‌خواست رابطه‌ی خود را با من حفظ کند، برای پاسخ دادن، ده ثانیه وقت می‌گذاشت.

ـ چرا نبود این رابطه برای شما مثل یک شکست به نظر می‌رسد؟

ـ چون ما برادریم؛ ما باید با هم رابطه‌ی خوبی داشته باشیم.

در اینجا دو چیز فعال است: ارزشی که برای من مهم است؛ و معیاری که من آن را برای ارزیابی پیشرفت خود به سمت آن ارزش به کار می‌گیرم. ارزش من، این است که برادرها باید با هم رابطه خوبی داشته باشند، و معیار من، این است که با تلفن یا ایمیل با هم در تماس باشیم. (من موفقیت خود به عنوان یک برادر را با این شیوه ارزیابی می‌کنم). با حفظ این معیار، احساس شکست می‌کنم که گاهی صبح‌های شنبه مرا خراب می‌کند.

ما می‌توانیم با تکرار این روند، عمیق‌تر از این هم برویم:

ـ چرا برادرها باید با هم رابطه‌ی خوبی داشته باشند؟

ـ چون آن‌ها یک خانواده‌اند، و خانواده‌ها باید به هم نزدیک باشند.

ـ چرا این موضوع، صحیح به نظر می‌رسد؟

ـ چون خانواده‌ی فرد باید برای او از هر کس دیگری مهم‌تر باشد.

ـ چرا این مسئله، صحیح به نظر می‌رسد؟

ـ زیرا نزدیک بودن با خانواده، چیزیست که عادی و سالم است، و من چنین چیزی را ندارم.

در این گفت‌وگو، من درباره‌ی ارزش زیربنایی خود، یعنی داشتن یک رابطه‌ی خوب با برادرم، شک و شبهه‌ای ندارم؛ اما هنوز هم درباره‌ی معیار خودم سردرگم هستم.

من اسم «نزدیک بودن» را روی آن گذاشته‌ام، اما معیار من در واقع تغییری نکرده است: من هنوز هم خود را بر اساس شمار تماس‌های برادرم ارزیابی می‌کنم، و همچنین خود را با همین معیار، با افراد دیگری که می‌شناسم مقایسه می‌کنم و می‌گویم: همه ظاهراً رابطه‌ی نزدیکی با اعضای خانواده‌ی خود دارند و من ندارم. در نتیجه، روشن است که باید اشکالی در کار و نحوه زندگی من باشد.

اما اگر برای زندگی خودم معیار نامناسبی را انتخاب کرده باشم، چه اتفاقی می‌افتد؟ چه چیزهای دیگری ممکن است صحت داشته باشند که من آن‌ها را در نظر نمی‌گیرم؟ شاید نیازی نباشد که به برادرم نزدیک باشم تا با او رابطه‌ای داشته باشم که برای من ارزشمند است؛ شاید تنها کافی باشد که احترام متقابل وجود داشته باشد (که وجود دارد)؛ یا شاید اعتماد متقابل،

چیزی‌ست که باید دنبال آن بود (که این هم هست). شاید این معیارها برای ارزیابی برادری، بهتر از پیام‌های متنی بین من و او باشند.

این موضوع به خوبی روشن است، و من حس می‌کنم که صحت دارد؛ اما هنوز هم اینکه من و برادرم با هم نزدیک نیستیم، مرا اذیت می‌کند، و هیچ روشی وجود ندارد تا آن را به گونه‌ای دیگر تفسیر کنم.

گاهی برادرها (حتی آن‌هایی که یکدیگر را دوست دارند)، رابطه‌های نزدیکی با هم ندارند، و مشکلی هم نیست.

پذیرفتن این موضوع در ابتدا دشوار است، اما مشکلی نیست. چیزی که در موقعیت شما کاملاً صحیح است، به اندازه‌ی زاویه‌ای که از آن به موضوع نگاه می‌کنید، یا روشی که آن را ارزیابی می‌کنید و ارزشی که برای آن قائل هستید، اهمیت ندارد. ممکن است مشکلات، اجتناب‌ناپذیر باشند؛ اما معنای هر مشکلی چنین نیست.

ما می‌توانیم بر اساس چگونگی فکر کردن به مشکلات خود، و معیارهایی که با آن‌ها مشکلات خود را ارزیابی می‌کنیم، تعیین کنیم که مشکلات ما چه معنایی دارند.

مشکلات ستاره‌ی راک

در سال ۱۹۸۳، یک گیتاریست جوان و بااستعداد به بدترین شکل ممکن از گروه خود اخراج شد. گروه، به تازگی یک قرارداد تهیه‌ی آلبوم موسیقی امضا کرده بود و در شرف ضبط اولین آلبوم آهنگ خود بود؛ اما چند روز پیش از آغاز ضبط، گروه، گیتاریست را اخراج کرد (بدون اخطار، بدون بحث، و بدون دعوا)؛ آن‌ها یک روز او را بیدار کردند و یک بلیت اتوبوس به مقصد شهر خودش به او دادند.

وقتی که او در اتوبوس نیویورک به لس‌آنجلس نشسته بود، از خود می‌پرسید: این اتفاق چگونه افتاد؟ من چه اشتباهی کرده بودم؟ الآن باید چه کار کنم؟

قرارداد موسیقی، چیزی نیست که به راحتی به دست بیاید؛ خصوصاً برای گروه‌های تازه‌کار. آیا او تنها شانس خود را از دست داده بود؟

وقتی اتوبوس به لس‌آنجلس رسید، گیتاریست ما دلسوزی برای خودش را کنار گذاشته و تصمیم گرفته بود که گروه خود را ایجاد کند. او به این نتیجه رسیده بود که گروه جدید را چنان موفق کند که گروه اول از تصمیم خود پشیمان شوند، و او چنان مشهور شود که آن‌ها مجبور شوند تا ده‌ها سال چهره‌ی او را در تلویزیون ببینند، صدای او را در رادیو بشنوند، پوسترهای او را در خیابان‌ها ببینند و تصاویر او را در مجلات مشاهده کنند.

آن‌ها مجبور شوند در رستوران فست فود کار کنند، لوازم خود را از مراسمی حقیر پشت یک ون جابه‌جا کنند، چاق شوند و زنانی زشت داشته باشند؛ در حالی که او در استادیوم‌هایی پر از جمعیت با پخش مستقیم از تلویزیون برنامه اجرا می‌کند. او خود را در اشک‌های این خائن‌ها بشوید، و هر قطره‌ی اشک را با یک اسکناس نوی صددلاری پاک کند.

گیتاریست چنان کار می‌کرد که انگار یک جن موسیقی در او نفوذ کرده است. او ماه‌ها وقت صرف جذب بهترین نوازندگان موجود کرد (بسیار بهتر از نوازندگانی که در گروه قبلی او حضور داشتند).

او آهنگ‌های متعددی نوشت و با وسواس زیاد تمرین می‌کرد. خشم او، به جاه‌طلبی‌هایش انرژی می‌داد. انتقام، فرشته‌ی الهام‌بخش او بود. بعد از چند سال، گروه جدید او، قرارداد تولید آلبوم خود را امضا کرد، و یک سال بعد از آن، آلبوم آن‌ها مثل طلا به فروش می‌رفت.

نام این نوازنده، دیو ماستین بود، و گروه جدیدی که ایجاد کرده بود، همان گروه افسانه‌ای هوی متال مگادث بود. مگادث توانست ۲۵ میلیون آلبوم خود را به فروش برساند و در سراسر جهان تور برگزار کند.

امروز ماستین را یکی از خلاق‌ترین و اثرگذارترین نوازندگان تاریخ موسیقی هِوی متال می‌شناسند.

گروهی که او از آن اخراج شده بود، متالیکا بود که بیش از ۱۸۰ میلیون آلبوم را در سراسر جهان

به فروش رسانده بود. خیلی‌ها متالیکا را یکی از عالی‌ترین گروه‌های راک تمام دوران‌ها می‌دانند. برای همین ماستین در یکی از مصاحبه‌های خودمانی خود در سال ۲۰۰۳ اعتراف کرد که او هنوز هم خود را بازنده می‌داند. علی‌رغم همه‌ی موفقیت‌ها، او هنوز هم در ذهن خود، کسی بود که از گروه متالیکا اخراج شده بود.

ما جزء خانواده‌ی میمون‌ها هستیم. ما فکر می‌کنیم که با وجود چیزهایی مثل اجاق و کفش دست‌ساز، اکنون خیلی پیچیده شده‌ایم؛ اما فقط یک گروه میمون تزیین‌شده هستیم که به صورت غریزی خود را با دیگران مقایسه می‌کنیم و دنبال منزلت اجتماعی هستیم.

پرسش این نیست که «آیا می‌خواهیم خود را با دیگران مقایسه کنیم یا نه»؛ بلکه پرسش این است که «خود را با چه مقیاسی با دیگران مقایسه کنیم».

متوجه شده باشد یا نه، دیو ماستین تصمیم گرفته است خود را با موفقیت و محبوبیت متالیکا مقایسه کند. تجربه‌ی اخراج از این گروه برای او چنان دردناک بوده که او معیار خود برای سنجش موفقیت در حرفه‌ی موسیقیایی را، «موفقیت در مقایسه با متالیکا» گذاشته است.

به جای اینکه او با این رویداد، چیز مثبتی برای خود ایجاد کند، همان‌طور که با تشکیل گروه مگادث این کار را کرد، تصمیم او برای انتخاب میزان موفقیت متالیکا به عنوان معیار زندگی، سال‌ها بعد هم او را اذیت می‌کرد. او با وجود آن همه ثروت و طرفدار و جایزه، هنوز هم خود را بازنده می‌دانست.

ممکن است من و شما اکنون به دیو ماستین نگاه کنیم و بخندیم. او کسی‌ست که میلیون‌ها دلار درآمد داشته است؛ صدها هزار طرفدار دارد؛ حرفه‌ای دارد که آن را بر هر کار دیگری ترجیح می‌دهد؛ اما هنوز هم برای اینکه هم‌گروه‌های بیست سال پیش او از او معروف‌تر هستند، ناراحت می‌شود.

علت این موضوع این است که من و شما ارزش‌های دیگری غیر از آنچه ماستین دارد، داریم و خود را با معیارهای متفاوتی می‌سنجیم. معیارهای ما احتمالاً بیشتر مثل این موارد است: «من دوست ندارم برای کسی کار کنم که از او متنفرم.»؛ یا: «من دوست دارم به اندازه‌ی کافی پول دربیاروم تا فرزندانم را به دانشگاه خوبی بفرستم.»؛ یا: «اگر وقتی بیدار می‌شوم، در جدول فاضلاب نباشم، راضی خواهم بود.». و با این معیارها، ماستین به موفقیتی رسیده است که در تصور هم نمی‌گنجد؛ اما با معیارهای خود او، یعنی «از متالیکا محبوب‌تر و موفق‌تر باش»، او بازنده است.

ارزش‌های ما، معیارهای ما را برای ارزیابی خودمان و دیگران تعیین می‌کنند. چیزی که اونادا را سی سال در جزیره‌ی لوبنگ نگه داشت، ارزش وفاداری به امپراتور ژاپن بود؛ اما همین ارزش باعث شده بود که او در بازگشت به ژاپن عذاب ببیند.

معیار ماستین مبنی بر بهتر بودن از متالیکا، احتمالاً به او کمک کرد تا حرفه‌ای موفقیت‌آمیز را در موسیقی شروع کند؛ اما همین معیار، سال‌ها بعد هم با وجود موفقیت‌های به‌دست آمده، او را

آزار می‌دهد.

برای مثال، بیایید به نوازنده‌ی دیگری نگاه کنیم که از یک گروه دیگر اخراج شده بود. داستان او، مانند داستان دیو ماستین است؛ اگرچه دو دهه پیش از آن رخ داده است.

سال ۱۹۶۲ شایع شده بود که یک گروه جذاب از لیورپول انگلستان آمده است. اعضای این گروه مدل‌های موی عجیبی داشتند، و اسامی آن‌ها، از آن هم عجیب‌تر بود؛ اما موسیقی آن‌ها بدون شک خوب بود، و صنعت موسیقی سرانجام متوجه حضور آن‌ها شده بود.

جان، رهبر و شاعر گروه بود؛ پال، نوازنده‌ی باس با صورتی پسرانه بود؛ جورج، گیتاریست سرکش گروه؛ و در کنار آن‌ها هم نوازنده‌ی درام؛ او خوش تیپ‌ترین عضو گروه به شمار می‌رفت (بسیاری برای او سر و دست می‌شکستند)، و تصویر او همیشه زودتر از بقیه در مجلات منتشر می‌شد. او مواد مخدر مصرف نمی‌کرد، و حرفه‌ای‌ترین عضو گروه بود. حتی افرادی فکر می‌کردند که به جای جان یا پال، او باید چهره‌ی گروه باشد. نام او، پیت بست بود.

در سال ۱۹۶۲، پس از کسب نخستین قرارداد ضبط موسیقی، سه عضو دیگر گروه بیتل‌ها، مخفیانه گرد هم آمدند و از مدیر خود برایان اپستین خواستند تا او را اخراج کند. اپستین کمی به این تصمیم اعتراض کرد. او پیت را دوست داشت، و در نتیجه این کار را به تأخیر انداخت و امیدوار بود که اعضای گروه از تصمیم خود منصرف شوند.

چند ماه بعد، سه روز پیش از آغاز ضبط نخستین آلبوم، اپستین سرانجام بست را به دفتر خود

فراخواند. مدیر در آنجا بدون تعارف به او گفت اخراجی و برای خودت گروه دیگری پیدا کن. او هیچ دلیلی برای این کار خود ارایه نکرد و توضیحی نداد، و با او ابزار هم‌دردی هم نکرد. فقط به او گفت که بقیه‌ی اعضا خواسته‌اند که او دیگر در گروه نباشد.

گروه، کسی با نام رینگو استار را برای جانشینی او انتخاب کرد. رینگو، مسن‌تر بود و دماغ بزرگ و خنده‌داری داشت. او موافقت کرد که موهای خود را مانند جان، پال و جورج اصلاح کند، و اصرار داشت که در مورد اختاپوس و زیردریایی آهنگ بسازد. بقیه‌ی اعضا گفتند: البته. به جهنم! چه عیبی دارد؟

طی شش ماه پس از اخراج بست، جنون گروه بیتل همه‌جا را فرا گرفت، و جان، پال، جورج و رینگو را مشهورترین چهره‌های دنیا کرد.

در همین حال، بست به افسردگی شدیدی دچار شد، و زمان زیادی را به بطالت می‌گذراند.

بقیه‌ی دهه‌ی شصت نیز برای پیت بست خوب نبود. در سال ۱۹۶۵، او دو نفر از اعضای گروه بیتل را به جرم افترا تعقیب قضایی کرد، و همه‌ی پروژه‌های موسیقی او شکست بدی خوردند. در سال ۱۹۶۸، او تصمیم به خودکشی گرفت، و تنها مادرش توانست او را منصرف کند. زندگی او به هم ریخته بود.

داستان زندگی بست، مانند داستان دیو ماستین، سرشار از موفقیت نبود. او هیچ‌وقت ستاره‌ی جهانی نشد و به میلیون‌ها دلار پول نیز نرسید. با وجود این، در بسیاری از زمینه‌ها، وضعی بهتر

از ماستین به دست آورد. او در سال ۱۹۴۴ در مصاحبه‌ای گفت: «الآن خوشحال‌ترم تا اینکه اگر با گروه بیتل‌ها می‌بودم.»

موضوع چیست؟

او توضیح داد که اخراج او از گروه بیتل‌ها در نهایت به این منجر شد که با همسرش آشنا شود، و ازدواج او نیز به داشتن فرزند منتهی شد. ارزش‌های او تغییر کردند. او زندگی خود را با معیارهای دیگری می‌سنجد. شهرت و شکوه، بی‌گمان خوب است؛ اما او به این نتیجه رسیده بود که چیزهایی که او دارد، مهم‌تر هستند: یک خانواده‌ی بزرگ و دوست‌داشتنی، یک ازدواج پایدار، و یک زندگی ساده. او حتی می‌توانست هنوز هم نوازنده‌ی درام باشد. بست اروپا را با تور خود گشت، و تا دهه‌ی ۲۰۰۰ آلبوم‌هایی را هم ضبط کرد. پس چه چیزی را از دست داده بود؟؛ فقط حجم عظیمی از توجه و ستایش؛ در حالی که چیزهایی که به دست آورده بود، بسیار بیشتر از این‌ها برای او ارزشمند بودند.

این داستان‌ها نشان می‌دهند که برخی از ارزش‌ها و معیارها بهتر از بقیه هستند: برخی منجر به مشکلات خوب می‌شوند که به‌سادگی حل می‌شوند؛ و بعضی دیگر، مشکلات بدی را در پی دارند که به آسانی حل نمی‌شوند.

ارزش‌های بد

ارزش‌های متداولی وجود دارند که مشکلات بدی را برای مردم ایجاد می‌کنند. (مشکلاتی که به‌ندرت حل می‌شوند). بیایید با هم تعدادی از آن‌ها را بررسی کنیم:

۱ـ لذت: لذت خوب است؛ اما اگر بخواهید به‌عنوان یک ارزش، زندگی خود را حول آن شکل بدهید، چیز بدی است. از هر معتادی که می‌خواهید، بپرسید که دنبال کردن لذت‌ها چه نتیجه‌ای برایش داشته است. از مردی که از فرط چاقی در حد مرگ است، بپرسید که لذت‌ها چه کمکی به او در حل مشکلات کرده‌اند.

لذت، یک خدای دروغین است. تحقیقات نشان می‌دهند افرادی که انرژی خود را صرف لذت‌های سطحی می‌کنند، در نهایت نگران‌تر، از لحاظ احساسی ناپایدارتر، و افسرده‌تر می‌شوند. لذت، سطحی‌ترین رضایت‌مندی زندگیست. در نتیجه کسب کردن و از دست دادن آن، از همه چیز آسان‌تر است.

با وجود این، لذت همان چیزیست که برای بازاریابی از آن استفاده می‌شود؛ در هفت روز هفته و همه‌ی بیست‌وچهار ساعت.

همان چیزی که ما بر آن متمرکز شده‌ایم و از آن برای پرت کردن حواس خود استفاده می‌کنیم.

اگرچه لذت، تا حد مشخصی، در زندگی لازم است، اما به تنهایی کافی نیست.
لذت، دلیل خوشبختی نیست؛ بلکه اثر خوشبختی‌ست. اگر همه چیز را درست پیش ببرید، آنگاه لذت به صورت طبیعی رخ خواهد داد.

۲ـ موفقیت‌های مادی: بسیاری از افراد، ارزش خود را بر اساس میزان دارایی‌های خود یا نوع خودروی خود یا مقایسه‌ی چمن‌های خانه‌ی خود با همسایه اندازه می گیرند.
تحقیقات نشان داده‌اند که وقتی کسی نیازهای اولیه‌ی خود مثل غذا، سرپناه و مانند آن را تأمین کرد، رابطه‌ی بین شادی و موفقیت‌های مادی‌اش به سرعت به سمت صفر میل می کند.
پس اگر گرسنه‌اید و در خیابانی در هندوستان زندگی می‌کنید، سالی ده هزار دلار بیشتر، می‌تواند تأثیر زیادی در شادی شما داشته باشد؛ اما اگر در طبقه‌ی متوسط یک کشور توسعه‌یافته هستید، ده هزار دلار بیشتر در هر سال، تأثیر چندانی بر زندگی شما ندارد؛ یعنی اگر خود را با اضافه‌کاری‌های طولانی و آخر هفته خفه کنید، چیز زیادی به دست نمی‌آورید.
مشکل دیگرِ بها دادنِ بیش از حد به موفقیت مادی، این است که آن را بر ارزش‌های دیگر مانند صداقت، عدم خشونت و مهربانی مقدم بشمارید. وقتی افراد، خود را نه با رفتار، بلکه با نمادهای منزلت اجتماعی خود ارزیابی می کنند، نه‌تنها سطحی‌نگر می‌شوند، بلکه آدم‌های بیهوده ای هم هستند.

۳ـ همیشه برحق بودن: مغز ما، ماشین ناکارآمدیست. ما همیشه فرضیات اشتباهی تولید می‌کنیم. احتمال‌ها را اشتباه در نظر می‌گیریم، واقعیت‌ها را بد به خاطر می‌آوریم، در برابر جهت گیری‌های شناختی شکست می‌خوریم و تصمیم‌هایی می‌گیریم که تنها بر اساس هوا و هوس گذرا هستند. ما به عنوان انسان، پیوسته اشتباه می‌کنیم؛ پس اگر معیار شما برای موفقیت در زندگی این باشد که همیشه حق با شماست، در توجیه همه‌ی این موارد برای خود، کار سختی در پیش خواهید داشت.

واقعیت این است که کسانی که ارزش خود را بر محق بودن می‌گذارند، خود را از آموختن از اشتباهات خود محروم می‌کنند. آن‌ها نمی‌توانند دیدگاه دیگری را بیازمایند یا با دیگران احساس هم‌دردی کنند. آن‌ها دریچه‌ی اطلاعات مهم و جدید را به روی خود می‌بندند.

اینکه فرض کنیم چیزی نمی‌دانیم و نادان هستیم، بسیار مفیدتر خواهد بود. این کار باعث می‌شود که به اعتقادات نابخردانه یا خرافات وابستگی پیدا نکنید و همیشه در حال یادگیری و رشد باشید.

۴ـ مثبت ماندن: افرادی هستند که زندگی خود را با توانایی خویش در مثبت ماندن نسبت به همه چیز ارزیابی می‌کنند. آیا شغل خود را از دست داده‌اید؟؛ عالی است؛ این فرصتی‌ست تا

دنبال علایق خود بروید. همسر شما به شما خیانت کرده است؟؛ خوب؛ دست‌کم می‌فهمید که شما برای اطرافیانتان چه معنایی دارید. فرزندتان از سرطان گلو مُرد؟؛ پس دیگر نیازی نیست برای رفتن او به دانشگاه هزینه کنید.

اگرچه همیشه علتی برای مثبت بودن پیدا می‌شود، اما بهترین کار این است که واقعیت را بپذیرید. انکار احساسات، منجر به تجربه‌ی احساسات منفی طولانی‌تر و عمیق‌تر می‌شود، و در نهایت به ناکارآمدی احساسی می‌رسد. مثبت بودن همیشگی، نوعی اجتناب کردن است؛ نه یک راه حل خوب برای مشکلات زندگی. (مشکلاتی که اگر ارزش‌ها و معیارهای خوبی را انتخاب کرده باشید، باید به شما انرژی و انگیزه بدهند).

مسئله واقعاً ساده است: ماجرا همیشه خوب پیش نمی‌رود؛ مردم ما را ناراحت می‌کنند؛ تصادف رخ می‌دهد. این چیزها باعث می‌شود احساس بدی پیدا کنیم، و البته اشکالی ندارد. احساسات منفی، برای سلامت احساسی ما لازم هستند. انکار این منفی بودن، در واقع باز تولید مشکلات بیشتر است، نه حل کردن مشکل.

ترفند احساسات منفی این است که:

۱ـ آن‌ها را به‌شیوه‌ی مناسب خود بیان کنید؛

۲ـ آن‌ها را به‌گونه‌ای تشریح کنید که با ارزش‌های شما در یک راستا باشند.

یک مثال ساده: نداشتن خشونت، یکی از ارزش‌های من است. در نتیجه وقتی از کسی عصبانی می‌شوم، خشم خود را بیان می‌کنم؛ اما در عین حال، به صورت کسی مشت نمی‌زنم. می‌دانم که این ایده‌ی بکری است؛ اما خشم، به خودی خود، مشکل نیست. خشم، طبیعی است، و بخشی از زندگی است. خشم، در بسیاری از موقعیت‌ها، احساس سالمی است (به خاطر داشته باشید که احساسات در واقع فقط بازخورد هستند).

مشت زدن به صورت مردم است که مشکل ایجاد می‌کند، نه خشم. خشم، فقط پیام‌رسانیست که از مشت من به صورت شما منتقل می‌شود. پیام‌رسان را سرزنش نکنید. تقصیر را گردن دست من (یا صورت خودتان) بیندازید.

وقتی خودمان را مجبور می‌کنیم که در تمام لحظه‌ها مثبت باقی بمانیم، وجود مشکلات زندگی را انکار می‌کنیم؛ و وقتی مشکلات خود را انکار می‌کنیم، فرصت حل کردن آن‌ها و تولید شادی را از خود می‌گیریم. مشکلات به زندگی ما معنا و اهمیت می‌دهند. در نتیجه، فرار از مشکلات، داشتن یک زندگی بی‌معناست (حتی اگر ظاهراً لذت‌بخش باشد).

در بلند مدت، به پایان رساندن یک مسابقه‌ی ماراتن در مقایسه با خوردن یک کیک شکلاتی، شادی بیشتری برای ما به همراه دارد. بزرگ کردن فرزند، ما را بیشتر از برنده شدن در یک بازی کامپیوتری خوشحال می‌کند. راه‌اندازی یک کسب‌وکار کوچک همراه دوستان در زمانی که

مشکلات مالی داریم، در مقایسه با خرید یک کامپیوتر، خوشبختی بیشتری برای ما به ارمغان می‌آورد.

این فعالیت‌ها، استرس‌زا، دشوار و غالباً ناخوشایند هستند؛ همچنین به رفع مشکلات بی‌شماری نیاز دارند. با وجود این، این‌ها، معنادارترین و لذت بخش‌ترین کارهایی هستند که فرد می‌تواند انجام دهد. این فعالیت‌ها در خود، رنج، تلاش، و حتی خشم و نومیدی را نهفته‌اند، اما زمانی که به نتیجه برسند، وقتی به گذشته نگاه کنیم و داستان آن را برای نوه‌های خود بازگو کنیم، چشمانمان پر از اشک می‌شود.

همان‌گونه که فروید گفته است، «یک روز، در نگاهی به گذشته، سال‌های پرمشقت، برای شما زیباترین سال‌ها خواهند بود.» برای همین است که این ارزش‌ها (لذت، موفقیت‌های مادی، همیشه محق بودن، و مثبت باقی ماندن)، برای زندگی فرد، ایده‌آل‌های بدی هستند. بعضی از عالی‌ترین لحظات زندگی فرد، خوشایند، موفق، معروف و مثبت نیستند.

نکته این است که ارزش‌ها و معیارهای خوبی را انتخاب کنیم؛ و لذت و موفقیت، در نتیجه‌ی آن‌ها به دست خواهد آمد. این‌ها آثار جانبی ارزش‌های خوب هستند؛ اما به خودی خود، چیزی جز سرخوشی‌های تهی نیستند.

تعریف ارزش‌های خوب و بد

ارزش‌های خوب: ۱ـ واقعیت‌محور، ۲ـ از لحاظ اجتماعی سازنده، و ۳ـ سریع و کنترل‌شدنی هستند.

ارزش‌های بد: ۱ـ خرافات، ۲ـ از لحاظ اجتماعی مخرب، و ۳ـ بدون فوریت یا کنترل‌ناپذیر هستند.

صداقت، ارزش خوب محسوب می‌شود؛ زیرا چیزیست که روی آن کنترل کامل دارید، واقعیت را منعکس می‌کند و برای دیگران نیز سودمند است (حتی اگر در مورد موضوعی ناخوشایند باشد). بر خلاف آن، محبوبیت، ارزش بدی است.

اگر چنین چیزی ارزش شما باشد، و معیار شما این باشد که محبوب‌ترین دختر یا پسر در یک جشن باشید، بیشتر اتفاقاتی که رخ می‌دهد، خارج از کنترل شماست: اول اینکه شما نمی‌دانید که چه کسان دیگری در این جشن خواهند بود، و احتمالاً نیمی از افرادی را که در جشن هستند نیز نمی‌شناسید. دوم اینکه این ارزش و معیار، بر اساس واقعیت بنا نشده است: شاید شما احساس کنید که محبوب یا غیرمحبوب هستید؛ در حالی که اصلاً نمی‌دانید که بقیه واقعاً درباره‌ی شما چه فکری می‌کنند. (کسانی که از افکار دیگران درباره‌ی خود می‌ترسند، وحشت آن‌ها از این است که دیگران نیز به تمام چیزهای بدی فکر کنند که آن‌ها درباره‌ی خود

می‌اندیشند.)

مثال‌هایی برای ارزش‌های خوب و سالم: صداقت، ابتکار، دفاع از خویشتن، دفاع از دیگران، احترام به خود، کنجکاوی، نیکوکاری، و خلاقیت.

چند نمونه از ارزش‌های بد و ناسالم: تسلط به دیگران از طریق فریب یا خشونت، داشتن احساس خوب دائم، همیشه مرکز توجه بودن، تنها نبودن، دوست داشته شدن از سوی همه، ثروتمند بودن برای ثروت داشتن، و قربانی کردن حیوانات کوچک در محضر خدایان عجیب و غریب.

متوجه می‌شوید که ارزش‌های خوب و سالم، در درون فرد قابل دستیابی هستند. چیزی مانند خلاقیت یا فروتنی می‌تواند هم‌اکنون توسط شما حس شود. فقط کافیست ذهن خود را به سمت خاصی متمرکز کنید تا چنین چیزی را تجربه کنید. این ارزش‌ها فوری و کنترل‌شدنی هستند؛ و شما را با جهانی که هم‌اکنون وجود دارد مرتبط می‌کنند، نه جهانی که دوست دارید وجود داشته باشد.

ارزش‌های بد معمولاً به رویدادهای خارجی متکی هستند (پرواز در جت شخصی، اینکه بخواهید پیوسته به‌شما گفته شود حق با شماست، داشتن یک خانه در جایی عالی، خوردن شیرینی ایتالیایی).

هرچند ارزش‌های بد گاهی لذت‌بخش و جذابند، اما خارج از کنترل شما هستند، و رسیدن به

آن‌ها، اغلب نیازمند روش‌هایی است که خرافاتی، یا به لحاظ اجتماعی، مخرب هستند.

ارزش‌ها به اولویت‌های ما مربوط می‌شوند. همه دوست دارند شیرینی ایتالیایی بخورند و در جایی عالی خانه داشته باشند. مسئله، اولویت‌های شماست: اینکه چه ارزش‌هایی را بالاتر از ارزش‌های دیگر می‌دانید. و همین مسئله است که بیش از هر چیز دیگر بر تصمیم‌گیری شما اثر می‌گذارد.

بالاترین ارزش برای هیرو اونادا، وفاداری مطلق و خدمت کردن به امپراتور ژاپن بود. اگر از خواندن داستان او متوجه نشده‌اید، باید گفت که این ارزش، ارزش بسیار بیهوده‌ای بود.

این ارزش، مشکلات بسیار بدی را برای اونادا ایجاد کرد: او در یک جزیره‌ی دورافتاده گیر افتاده بود و مجبور بود سی سال با خوردن حشرات و کرم‌ها زنده بماند، و البته مجاب شده بود که غیرنظامیان بی‌گناه را نیز بکشد.

با اینکه اونادا خود را فرد موفقی می‌دانست و معیارهای خود را حفظ کرده بود، اما همه‌ی ما در این موضوع تفاهم داریم که زندگی او بی‌ارزش بود. (اگر چنین فرصتی به ما داده شود، هیچ‌یک حاضر نیستیم جای خود را با او عوض کنیم؛ و هیچ‌یک از فعالیت‌های او را تحسین نمی کنیم).

دیو ماستین به شهرت و شکوه زیادی دست پیدا کرد، اما هنوز احساس شکست می کرد؛ چون او ارزشی توهمی را انتخاب کرده بود که موفقیت را در مقایسه با موفقیت دیگران معنی می کرد.

این ارزش، مشکلات بدی را برای او ایجاد می‌کرد: مثلاً «من باید ۱۵۰ میلیون آلبوم دیگر

بفروشم، آن وقت همه‌چیز عالی خواهد بود.»؛ یا: «تور بعدی من باید فقط در استادیوم‌ها برگزار شود.» (این‌ها مشکلاتی بودند که او فکر می‌کرد برای خوشبختی خود باید آن‌ها را حل کند). جای تعجب نداشت که او خوشحال نبود.

در طرف مقابل، پیتر بست، تغییر جهت داد. با وجود افسردگی و ناراحتی به علت اخراج از گروه بیتل‌ها، او بزرگ‌تر شد و یاد گرفت که چیزهایی را که برای او اهمیت دارند، اولویت‌بندی کند؛ و توانست زندگی خود را از دریچه‌ی دیگری ارزیابی کند. به همین علت، بست با شادی و سلامتی به دوران پیری رسید و زندگی ساده و خانواده‌ی خوبی داشت. (چیزهایی که چهار عضو گروه بیتل‌ها، سال‌ها برای رسیدن به آن یا حفظ کردن آن تلاش کردند).

وقتی ارزش‌های ما بد باشند (یعنی استانداردهای بدی که برای خود و دیگران می‌گذاریم)، در واقع به چیزهایی اهمیت می‌دهیم که اهمیتی ندارند؛ چیزهایی که در واقع زندگی ما را بدتر می‌کنند. اما وقتی ارزش‌های بهتری را انتخاب می‌کنیم، می‌توانیم توجه خود را صرف چیزهای بهتری کنیم، (چیزهایی که اهمیت دارند و وضع وجودی ما را بهتر می‌کنند، و شادی و لذت و موفقیت را به عنوان اثرات جانبی خود به همراه دارند).

این همان چیزیست که «رشد فردی» در آن خلاصه می‌شود: اولویت‌بندی ارزش‌های بهتر؛ انتخاب چیزهای بهتری که به آن‌ها اهمیت بدهیم. وقتی شما به چیزهای بهتری اهمیت بدهید، مشکلات بهتری برای شما ایجاد می‌شود، و وقتی مشکلات بهتری داشته باشید، زندگی

شما نیز بهتر می‌شود.

ادامه‌ی این کتاب، به پنج ارزش اختصاص یافته است که متفاوت به نظر می‌رسند، و من فکر می‌کنم ارزشمندترین ارزش‌هایی هستند که یک فرد می‌تواند انتخاب کند. همه‌ی این ارزش‌ها، از همان قانون برعکسی پیروی می‌کنند که قبلا درباره‌ی آن صحبت کردیم: زیرا همه‌ی آن‌ها منفی هستند. همگی نیازمند رو در رو شدن با مشکلات عمیق‌تری هستند، نه اینکه از آن‌ها اجتناب کنیم. این پنج ارزش، هم نامتعارف و هم ناخوشایند هستند؛ اما به نظر من، این‌ها زندگی را تغییر می‌دهند.

نخستین ارزش که در فصل بعد بیان می‌شود، نوعی مسئولیت‌پذیری افراطی است: پذیرفتن مسئولیت هر چیزی که در زندگی شما رخ می‌دهد، فارغ از اینکه این حادثه تقصیر چه کسی بوده است. دومین ارزش، نداشتن قطعیت است: به رسمیت شناختن نادانی‌های خود و ایجاد شک همیشگی در باورهای خویش. ارزش بعدی، شکست است: رضایت به کشف ایرادها و اشتباه‌های خود برای پیشرفت در آن زمینه‌ها. ارزش نهایی، تفکر در مورد فانی بودن است: این ارزش، بسیار حیاتی است؛ زیرا توجه ویژه به مرگ، شاید تنها چیزی باشد که به ما کمک می‌کند تا ارزش‌های دیگر خود را به خوبی اولویت‌بندی کنیم.

فصل پنجم: شما همیشه درحال انتخاب هستید



تصور کنید که کسی تفنگی را روی شقیقه‌ی شما گذاشته است و به شما می‌گوید که ۴۲ کیلومتر را در کمتر از پنج ساعت با دویدن طی کنید؛ در غیر این صورت شما و همه‌ی خانواده‌ی شما را خواهد کشت.

سناریوی خیلی بدی است.

حالا تصور کنید که کفش‌ها و لباس‌های ورزشی خوبی خریده‌اید، ماه‌ها با جدیت تمرین کرده‌اید و برای نخستین بار ماراتن خود را به پایان رسانده‌اید، و همه‌ی اعضای خانواده و دوستان شما، در خط پایان، شما را تشویق می‌کنند.

این لحظه، شاید یکی از غرور انگیزترین لحظات عمر شما باشد.

مسیر، همان ۴۲ کیلومتر است، و کسی که این مسیر را می‌دود، یک نفر است، و همان دردها در همان عضلات ایجاد خواهد شد؛ اما وقتی این کار را آزادانه انتخاب کنید و برای آن آماده شوید، این کار در زندگی شما باشکوه و مهم است، و وقتی مجبور به این کار شوید، یکی از وحشتناک‌ترین و دردناک‌ترین تجربه‌های عمر شماست.

غالباً تنها تفاوت بین دردناک بودن یا قدرتمند بودن مشکلات، حس انتخاب کردن آن‌هاست، و اینکه ما مسئولیت آن را به عهده گرفته‌ایم.

اگر در وضع کنونی خود احساس درماندگی می‌کنید، احتمالاً به این علت است که فکر می‌کنید بخشی از آن، از کنترل شما خارج است و مشکلی وجود دارد که توانایی حل کردن آن را ندارید؛ مشکلی که به نوعی بدون اراده‌ی شما به شما تحمیل شده. وقتی حس می‌کنیم مشکلات خود را انتخاب کرده‌ایم، احساس قدرتمند بودن می‌کنیم. اما وقتی حس کنیم مشکلات برخلاف میل ما به ما تحمیل شده‌اند، احساس قربانی شدن و درماندگی می‌کنیم.

انتخاب

ویلیام جیمز، مشکلاتی داشت که واقعاً بد بودند. اگرچه او در خانواده‌ای ثروتمند و شناخته‌شده به دنیا آمده بود، اما از بدو تولید، از بیماری‌های خطرناکی رنج می‌برد. یک بیماری چشمی باعث شده بود که او مدتی از کودکی خود را با نابینایی سپری کند؛ یک بیماری معده‌ی وحشتناک، باعث تهوع بیش‌ازحد می‌شد و او را مجبور می‌کرد یک رژیم غذایی حساس و خاص داشته باشد؛ شنوایی او مشکل داشت؛ کمردرد عجیبی داشت؛ و گاهی نمی‌توانست چند روز بنشیند یا بایستد.

جیمز، به علت این بیماری‌ها، بیشتر وقت خود را در خانه سپری می‌کرد؛ دوستان زیادی نداشت و در مدرسه نیز خیلی موفق نبود. در عوض، او روزهای خود را با نقاشی کردن می‌گذراند. این تنها چیزی بود که دوست داشت، و تنها چیزی بود که احساس می‌کرد در آن مهارت دارد.

متأسفانه هیچ کس دیگری چنین عقیده‌ای نداشت. وقتی به بزرگسالی رسید، هیچ‌کس کارهای او را نمی‌خرید. با گذشت سال‌ها، کم‌کم پدر او نیز تنبلی و بی‌مهارتی او را مسخره می‌کرد.

در همین حال، برادر کوچک‌تر او، هنری جیمز، در حال تبدیل شدن به یک نویسنده‌ی جهانی

بود. خواهر او آلیس جیمز نیز نویسنده بود و درآمد خوبی داشت. ویلیام، عضو بی‌دست‌وپای خانواده، و انگشت‌نما بود.

پدر جیمز برای نجات آینده‌ی این مرد جوان، و با استفاده از روابط کاری خود تلاش کرد که او را وارد دانشکده‌ی پزشکی هاروارد کند. پدرش به او گفت که این آخرین شانس اوست و اگر این فرصت را خراب کند، دیگر امیدی به او نیست.

اما جیمز هرگز در دانشگاه هاروارد احساس راحتی و آسایش نداشت. پزشکی، هیچ وقت برای او جذاب نبود. او در تمام مدت، احساس می کرد شیادیست که در حال وانمود کردن است؛ زیرا اگر نمی‌تواند مشکلات خودش را برطرف کند، چگونه انتظار می‌رود که برای کمک به دیگران انرژی داشته باشد؟ یک روز پس از بازدید از یک مرکز روان‌شناسی، جیمز در خاطرات خود نوشت که او با بیماران آنجا اشتراکات بیشتری دارد تا با پزشکان.

چند سال گذشت، و به‌رغم مخالفت‌های پدر، جیمز، دانشکده‌ی پزشکی را رها کرد؛ اما به‌جای اینکه بخواهد با خشم پدر کنار بیاید، تصمیم گرفت از آنجا برود. او برای اکتشاف‌های باستان‌شناسانه در جنگل‌های آمازون ثبت‌نام کرد.

اوایل دهه‌ی ۱۸۶۰ میلادی بود، و سفرهای بین قاره‌ای، سخت و خطرناک بودند. اگر بازی کامپیوتری اورگان تریل را در کودکی بازی کرده باشید، باید گفت که این نوع سفرها، چیزی مانند این بازی بود؛ با اسهال خونی و گاوهای در حال غرق شدن و همه‌ی جزئیات دیگر.

بگذریم. جیمز به آمازون رسید؛ جایی که قرار بود ماجراجویی‌های واقعی‌اش در آنجا شروع شود. از قضا، سلامت شکننده‌ی او تا آنجا حفظ شده بود؛ اما سرانجام وقتی به آنجا رسید، در نخستین روز اکتشاف، آبله گرفت و تا نزدیکی مرگ در جنگل پیش رفت.

پس از آن، کمردرد او عود کرد، و چنان دردناک بود که جیمز نمی‌توانست حرکت کند. او به علت بیماری آبله گرسنگی کشیده و ضعیف شده بود، و همچنین کمردردش او را زمین‌گیر کرده بود. او در اعماق آمریکای جنوبی تنها مانده بود؛ بقیه‌ی گروه اکتشاف به راه خود ادامه داده بودند، و او هیچ راه روشنی برای برگشتن به خانه نداشت. (سفری که ماه‌ها طول می‌کشید و در هر حال، او را می‌کشت).

اما او توانست خود را به نیوانگلند برساند؛ جایی که پدرش، که اکنون از او بسیار نومید شده بود، در آنجا انتظارش را می‌کشید. حالا دیگر این مرد جوان، چندان هم جوان نبود (تقریباً سی‌ساله، هنوز بیکار، بازنده‌ای در هر کاری که شروع کرده بود، با بدنی که دائماً به او خیانت می‌کرد و احتمالاً هیچ‌وقت از این بهتر نمی‌شد). به‌رغم همه‌ی مزایا و فرصت‌هایی که در زندگی به او داده شده بود، همه چیز فروریخته بود. به نظر می‌رسید که تنها عامل پایدار زندگی او، رنج و ناکامی است. جیمز دچار افسردگی عمیقی شد و برنامه‌ریزی می‌کرد تا به زندگی خود خاتمه دهد.

اما یک شب، وقتی که در حال خواندن درس‌های چارلز پیرس فیلسوف بود، تصمیم گرفت آزمایشی بکند. او در خاطرات خود نوشت که یک سال را با این باور زندگی خواهد کرد که

مسئولیت هر چیزی را که در زندگی او رخ می‌دهد، بر عهده بگیرد؛ فارغ از اینکه آن اتفاق چیست. در این مدت، او تمام آنچه را که در توان داشت، برای تغییر وضعیت خود به کار خواهد بست؛ بدون توجه به اینکه احتمال شکست آن چقدر باشد. اگر در این یک سال، چیزی تغییر نکرد، مشخص می‌شود که او واقعاً در برابر اوضاع اطراف خود ناتوان است و سپس زندگی خود را به پایان خواهد رساند.

پایان ماجرا چه بود؟ جیمز، پدر علم روان‌شناسی آمریکا شد. کارهای او به زبان‌های متعددی ترجمه شدند. او یکی از اثرگذارترین روشنفکران، فلاسفه و روان‌شناسان نسل خود بود. جیمز در دانشگاه هاروارد درس می داد و در سراسر آمریکا و اروپا سخنرانی می‌کرد. او ازدواج کرد و صاحب پنج فرزند شد. (یکی از آن‌ها به نام هنری، زندگینامه نویس معروفی شد و جایزه‌ی پولیتزر را دریافت کرد.) جیمز بعدها از این آزمایش خود به نام «تولد دوباره» یاد می‌کرد، و هر چیزی را که در زندگی به ثمر رسانده بود، مدیون آن می‌دانست.

تمام پیشرفت‌های شخصی و رشد، از یک درک ساده سرچشمه می‌گیرند؛ درک این نکته که همه‌ی ما خودمان مسئول همه‌چیز در زندگی خویش هستیم؛ فارغ از اینکه اوضاع بیرونی چیست.

ما همیشه نمی‌توانیم اتفاقاتی را که در زندگی رخ می‌دهد کنترل کنیم؛ اما همیشه می‌توانیم تفسیر خود از این وقایع و همین‌طور واکنش خود در برابر آن‌ها را کنترل کنیم.

متوجه باشیم یا نه، ما همیشه مسئول تجربه‌های خود هستیم. غیر از این ممکن نیست. انتخاب اینکه رویدادهای زندگی خود را تفسیر نکنیم نیز خودش نوعی تفسیر از رویدادهای زندگی است. انتخابِ نداشتنِ واکنش در برابر رویدادهای زندگی، خودش واکنشی در برابر اتفاقات است. حتی اگر یک خودرو شما را زیر بگیرد، هنوز هم مسئولیت شماست که معنای این رویداد را به دست بیاورید و در برابر آن واکنشی را انتخاب کنید.

دوست داشته باشیم یا نه، ما همیشه نقش فعالانه‌ای در رویدادهایی داریم که در زندگی ما اتفاق می‌افتند. ما همیشه در حال تفسیر معنای هر لحظه و هر رخدادی هستیم. ما همیشه در حال انتخاب ارزش‌هایی هستیم که بر اساس آن‌ها زندگی می‌کنیم، و همیشه در حال گزینش معیارهایی هستیم که با آن‌ها همه‌ی اتفاقاتی را که برای ما رخ می‌دهد، ارزیابی می‌کنیم. غالباً هر رویدادی می‌تواند خوب یا بد باشد؛ بسته به اینکه ما چه معیارهایی را انتخاب کنیم.

نکته‌ی مهم این است که ما همیشه در حال انتخاب هستیم؛ متوجه باشیم یا نه؛ همیشه.

اساس موضوع این است که ما نمی‌توانیم انتخاب کنیم که به هیچ چیزی اهمیت ندهیم. این کار، غیرممکن است. باید به چیزی اهمیت بدهیم. اهمیت ندادن به هیچ‌چیز، خودش نوعی اهمیت دادن به چیزی است.

پرسش حقیقی، این است که چه چیزهایی را برای اهمیت دادن انتخاب می‌کنیم؛ چه ارزش‌هایی را انتخاب می‌کنیم تا بر اساس آن‌ها رفتار کنیم؛ چه معیارهایی را انتخاب می‌کنیم تا

زندگی خود را بر اساس آن‌ها بسنجیم؛ و آیا این انتخاب‌ها، ارزش‌ها و معیارهای خوبی هستند یا نه.

تفاوت مسئولیت و تقصیر

سال‌ها پیش، وقتی جوان‌تر و نادان‌تر بودم، در انتهای یک مطلب وبلاگ، چنین چیزی نوشتم: «همان‌طور که فیلسوف بزرگی می گوید، «قدرت زیاد، مسئولیت زیادی با خود می‌آورد.» این نوشته، زیبا و مقتدرانه به نظر می‌رسید. نمی‌توانستم به خاطر بیاورم که چه کسی چنین چیزی گفته است و جست‌وجو در گوگل هم به نتیجه‌ی خاصی منتهی نمی‌شد. اما این جمله را در آنجا نوشتم، با متن من هم‌خوانی خوبی داشت.

ده دقیقه‌ی بعد، نخستین نظر ثبت شد: «من فکر می کنم فیلسوف بزرگ مورد نظر شما، عمو بن، در فیلم مرد عنکبوتی است.»

«قدرت زیاد، مسئولیت زیادی با خود می‌آورد.»: آخرین سخنان عمو بن، پیش از اینکه دزدی که پیتر پارکر رها کرده بود، او را در پیاده‌روی مملو از جمعیت، بدون هیچ علتی به قتل برساند.

با وجود این، همه‌ی ما این جمله را بارها شنیده‌ایم. این جمله یکی از نقل قول‌های خوبیست که بسیار هوشمندانه به نظر می‌رسند، و در عین حال فقط چیزی را بیان می کنند که خودتان قبلا می‌دانستید: حتی اگر دقیقاً به این شکل به آن فکر نکرده باشید.

«قدرت زیاد، مسئولیت زیادی با خود می‌آورد.»

درست است؛ اما نسخه‌ی بهتری از این نقل قول هم وجود دارد؛ نسخه‌ای که فوق‌العاده است و

باید برای رسیدن به آن، جای اسامی را تغییر دهید: «مسئولیت زیاد، قدرت زیادی با خود می‌آورد.»

هر چه در زندگی مسئولیت پذیرتر باشیم، قدرت بیشتری در زندگی خود اعمال می‌کنیم. در نتیجه، پذیرش مسئولیت برای مشکلات زندگی، نخستین گام حل آن‌هاست.

زمانی کسی را می‌شناختم که معتقد بود کسی حاضر نیست نامزدش شود، به این علت که قد او بیش از حد کوتاه است. او تحصیل‌کرده، جذاب و خوش تیپ بود؛ اما کاملاً معتقد بود که زن‌ها او را بیش از حد کوتاه قد می‌دانند. برای همین، او تلاش نمی‌کرد که زن‌های جدید را ملاقات کند. چند باری که این کار را کرده بود، دنبال کوچک‌ترین رفتاری می‌گشت تا نشان دهد که او برای این زن به اندازه‌ی کافی جذابیت نداشته، و سپس خود را متقاعد می‌کرد که این زن علاقه‌ای به او ندارد؛ حتی اگر در واقع از او خوشش آمده بود. همان‌طور که شاید حدس زده باشید، زندگی عاطفی او لذت‌بخش نبود.

چیزی که او متوجه نشده بود، این بود که او ارزشی را انتخاب کرده بود که به نفع او نبود: یعنی قد. او چنین فرض می‌کرد که زنان، تنها شیفته‌ی قد افراد می‌شوند. در نتیجه، فارغ از اینکه چه کاری بکند، بازی را باخته بود.

این نوع انتخاب ارزش، برای او زیان‌بار بود. این ارزش، مشکلات واقعاً بدی برایش ایجاد کرده بود: کوتاه قد بودن، در دنیایی که از نظر او برای قد بلندها ساخته شده بود. ارزش‌های بسیار

بهتری وجود داشت که او می‌توانست برای زندگی عاشقانه‌ی خود انتخاب کند. اگر می‌گفت «می‌خواهم تنها با زنانی ملاقات کنم که مرا به‌خاطر خودم دوست داشته باشند»، برای شروع بد نبود. (معیاری که ارزش‌های صداقت و پذیرش را می‌سنجد)؛ اما او چنین ارزش‌هایی را انتخاب نکرد. او احتمالاً متوجه نبود که در حال انتخاب ارزش‌هایی است، یا اینکه می‌تواند چنین کاری بکند و ارزش‌های خود را تغییر دهد. اگرچه متوجه نبود، اما او در هر حال، مسئول مشکلات خود بود.

با وجود این مسئولیت، او به غر زدن خود ادامه می‌داد: درحالی‌که در رستوران نشسته بود، به پیش‌خدمت می‌گفت: «ولی من انتخاب دیگری ندارم. کاری از دست من ساخته نیست. زن‌ها سطحی و خودخواه هستند و هیچ‌وقت از من خوششان نمی‌آید.» بله، بی‌گمان تقصیر تک تک زنان بود که مردی سطحی را که همواره برای خود متأسف است و ارزش‌های بدی دارد، دوست نداشتند.

افراد زیادی برای قبول مسئولیت مشکلات خود تردید دارند؛ زیرا فکر می‌کنند قبول مسئولیت برای مشکلات، به معنای مقصر بودن است.

مسئولیت و تقصیر، غالباً در فرهنگ ما در کنار هم به‌کار می‌روند؛ اما به یک معنا نیستند. اگر من با خودروی خود به‌شما بزنم، هم مقصر و هم مسئول جبران ضرر شما هستم. حتی اگر این تصادف خارج از کنترل من باشد، باز هم من مسئولیت دارم. اما تقصیر در جامعه این‌گونه عمل

می‌کند: اگر خراب کاری کنید، مسئول جبران کردن آن هستید؛ که البته باید همین‌طور باشد. البته مشکلاتی نیز وجود دارند که تقصیر ما نیستند؛ با وجود این، ما هنوز مسئول آن‌ها هستیم. برای مثال، اگر روزی بیدار شوید و ببینید نوزادی روی پله‌های خانه‌ی شماست، تقصیر شما نیست که نوزاد آنجا گذاشته شده است؛ اما اکنون مسئولیت این نوزاد برعهده‌ی شماست. باید تصمیم بگیرید که چه واکنشی نشان دهید و البته هر گزینه‌ای را که انتخاب کنید (نگه‌داشتن کودک، رد کردن آن، نادیده گرفتنش یا بیرون انداختن آن از خانه)، مشکلاتی از انتخاب شما ناشی خواهد شد که مسئولیت آن‌ها نیز بر عهده‌ی شما خواهد بود.

قضات، حق انتخابی در پرونده‌های خود ندارند. وقتی پرونده‌ای به دادگاه می‌رود، قضاتی که برای پرونده تعیین شده‌اند، مرتکب هیچ جرمی نشده و شاهد جرم نبوده‌اند، و این جرم تأثیری بر آن‌ها نداشته است؛ اما با وجود این، آن‌ها مسئولیت جرم را بر عهده دارند. قاضی باید پیامدها را انتخاب کند؛ او باید معیارهایی را برای ارزیابی جرم مشخص کند و اطمینان حاصل کند که معیار انتخاب‌شده اجرا شود.

ما مسئول تجربه‌هایی هستیم که همیشه تقصیر ما نیستند. این بخشی از زندگی‌ست.

برای دریافتن تفاوت بین این دو مفهوم می‌توانید این‌گونه فکر کنید: تقصیر، مربوط به زمان گذشته است، و مسئولیت، مربوط به اکنون است؛ تقصیر، ناشی از انتخاب‌هایی است که قبلا شده، و مسئولیت، نتیجه‌ی انتخاب‌هایی است که شما در حال حاضر در هر لحظه از روز

می‌کنید. شما انتخاب کرده‌اید که این متن را بخوانید. شما انتخاب می‌کنید که به این مفاهیم فکر کنید. شما انتخاب می‌کنید که این مفاهیم را بپذیرید یا آن‌ها را رد کنید. شاید تقصیر من باشد که شما فکر می‌کنید ایده‌های من بی‌ارزش هستند؛ اما شما مسئول نتیجه‌گیری‌های خود هستید. تقصیر شما نیست که من این جمله را نوشته‌ام؛ اما هنوز هم شما در تصمیم‌گیری برای خواندن آن مسئول هستید.

بین مقصر دانستن کسی برای وضعیت شما، و مسئولیت واقعی آن فرد برای وضعیت شما، تفاوت وجود دارد. هیچ‌کس مسئول وضعیت شما نیست مگر خودتان. شاید بتوان بسیاری از افراد را برای ناراحتی شما سرزنش کرد؛ اما هیچ‌کس مسئول ناراحت بودن شما نیست غیر از خودتان. علت این موضوع این است که شما همیشه انتخاب می‌کنید که مسائل را چگونه ببینید، چه واکنشی در برابر آن‌ها از خود نشان دهید و چه ارزشی برای هر چیز در نظر بگیرید. شما همیشه معیاری را انتخاب می‌کنید که تجربه‌های خود را با آن ارزیابی کنید.

همسرم به شیوه‌ی بسیار خاصی رابطه‌ی خود با من را به هم زد. او مرا ترک کرد، و سه سال با هم بودن به همین سادگی از بین رفت.

من ماه‌ها بعد، هنوز هم حال خوشی نداشتم. این موضوع، قابل پیش‌بینی بود. اما من او را مسئول بدبختی خود می‌دانستم. از من بشنوید: این کار، نتیجه‌ی زیادی برای من نداشت؛ فقط بدبختی بیشتری برایم به همراه آورد.

می‌بینید! من نمی‌توانستم او را کنترل کنم. فارغ از اینکه چند بار با او تماس گرفتم، یا سر او فریاد کشیدم، یا از او خواهش کردم، یا سرزده به خانه‌اش رفتم، یا هر کار غیرمنطقی و عجیب دیگری که از یک همسر سابق ممکن است سر بزند، انجام دادم، اما هیچ کنترلی بر احساسات و رفتار او نداشتم. در نهایت، اگرچه او برای احساسات تخریب‌شده‌ی من قابل سرزنش بود، اما هیچ‌وقت مسئول احساسات من نبود. من، خودم مسئول بودم.

سرانجام پس از اشک‌ها و حسرت‌های زیاد، فکر من تغییر کرد، و کم کم متوجه شدم که اگرچه او کار بسیار وحشتناکی با من کرده و برای این کارش سزاوار سرزنش است، اما اکنون مسئولیت خوشحال کردن من، با خودم است. او هرگز ظاهر نمی‌شود تا مشکلات مرا درست کند. باید خودم این مشکلات را حل کنم.

وقتی این رویکرد را انتخاب کردم، چند اتفاق رخ داد. من شروع به بهبود وضع خودم کردم. ورزش را شروع کردم و زمان بیشتری را با دوستان خود سپری می کردم (که در این مدت، آنها را رها کرده بودم). آشنایی با افراد جدید را شروع کردم، به یک سفر مطالعاتی طولانی رفتم و کمی هم کارهای خیریه انجام دادم، و کم کم احساس بهتری پیدا کردم.

البته هنوز هم از او برای کارهایی که کرده بود متنفر بودم؛ اما دست‌کم مسئولیت احساسات خودم را برعهده گرفته بودم. با این کار می‌توانستم ارزش‌های بهتری را انتخاب کنم (ارزش‌هایی که هدف از آن‌ها، مراقبت از خودم، و یادگرفتنِ داشتن احساسات بهتر بود؛ نه اینکه

دنبال حل مشکلاتم توسط او باشم.).

(البته همه‌ی این ماجرای «او را مسئول احساسات خود دانستن»، بخشی از دلایلی بود که او مرا ترک کرده بود. در این باره، در فصل‌های آینده بیشتر می‌نویسم.).

حدود یک سال بعد، اتفاق جالب توجهی افتاد. وقتی به رابطه‌ی گذشته‌ی خود فکر کردم، متوجه مشکلاتی شدم که تا آن زمان به ذهنم خطور نکرده بود: مشکلاتی که می‌توانستم برای حل آن‌ها کارهایی بکنم. فهمیدم که احتمالاً من‌هم، همسر خوبی نبوده‌ام و دیگران، همین‌طور بدون علت، به کسی که با او بوده‌اند، پشت نمی‌کنند؛ مگر اینکه به علتی ناراحت بوده باشند.

منظور من این نیست که او را برای کارهایی که کرده بود، تبرئه کنم؛ به هیچ وجه؛ اما پی بردن به اشتباهات خودم کمک کرد تا بفهمم آن‌قدرها که فکر می‌کرده‌ام، قربانی بی‌گناهی نبوده‌ام، و من هم در تدوام این رابطه‌ی بد نقش داشته‌ام. زیرا کسانی که با هم دوست می‌شوند، معمولاً ارزش‌های مشترکی دارند. اگر با کسی به مدت طولانی دوست شده بودم که ارزش‌های بدی داشت، این موضوع درباره‌ی من و ارزش‌های من چه پیامی در خود داشت؟ من به دشوارترین روش یاد گرفتم که اگر کسی که شما با او رابطه دارید، خودخواه است و کارهایی می‌کند که به شما آسیب می‌رساند، احتمال اینکه شما نیز همین‌گونه باشید، زیاد است؛ فقط متوجه آن نیستید.

اکنون که به گذشته نگاه می‌کنم، می‌توانم ببینم او چه علایمی از شخصیت خود را بروز می‌داده

است؛ علایمی که وقتی با او بودم، آن‌ها را نادیده می‌گرفتم. این کار، تقصیر من بود. می‌توانستم به گذشته نگاه کنم و متوجه شوم که من هم بهترین همسر ممکن برای او نبوده‌ام. در واقع من هم غالباً سرد و خودخواه بودم. گاهی نیز به او کم توجهی کرده، و او را ناراحت می‌کردم. این‌ها تقصیر من بودند.

آیا تقصیرهای من، تقصیر او را توجیه می‌کرد؟ نه. اما من تصمیم گرفتم که دیگر مرتکب چنین خطاهایی نشوم، و هرگز چنین علایمی را نادیده نگیرم تا مطمئن شوم که دیگر پیامدهای چنین رویدادی را تحمل نمی کنم. من مسئولیتِ داشتن رابطه‌ی بسیار بهتر با زنان را در آینده پذیرفتم.

خوشحالم که بگویم این کار را کرده‌ام، و مسئولیت مشکلات خود را به عهده گرفتم و وضع خود را بهبود بخشیدم. من مسئولیت روابط ناسالم را به عهده گرفتم و در روابط بعدی خود، آن‌ها را اصلاح کردم.

می‌دانید مسئله چیست؟ اینکه همسر سابقم مرا ترک کرد، اگرچه یکی از دردناک‌ترین تجربه‌های زندگی من بود، اما در عین حال، یکی از مهم‌ترین و اثرگذارترین تجربه‌هایی‌ست که در زندگی دارم. من رشد فردی زیادی را ناشی از این اتفاق می‌دانم. من از این یک مشکل، بیشتر از چندین موفقیت خود درس گرفته‌ام.

همه‌ی ما دوست داریم که مسئول موفقیت‌ها و شادی‌های خودمان باشیم. حتی برای اینکه

معلوم شود چه کسی عامل موفقیت و شادی‌هاست، با هم دعوا می‌کنیم. اما مسئولیت‌پذیری برای مشکلات، بسیار مهم‌تر است؛ زیرا یادگیری واقعی از اینجا به دست می‌آید. اینجا جاییست که پیشرفت‌های حقیقی در زندگی حاصل می‌شود. سرزنش کردن دیگران، تنها زیان رساندن به خودتان است.

واکنش به تراژدی

اما رویدادهای واقعاً وحشتناک چطور؟ بسیاری از مردم می‌توانند بپذیرند که مسئولیت‌پذیری برای مشکلاتِ کاری و شاید تماشای بیش از حد تلویزیون، درحالی‌که می‌توانند وقت خود را با بچه‌های خود بگذرانند و کارهای مفیدی بکنند، خوب است؛ اما وقتی تراژدی‌های وحشتناک طرح می‌شود، آن‌ها از پذیرفتن مسئولیت شانه خالی می‌کنند. بعضی چیزها آن‌قدر دردناک هستند که نمی‌توان مسئولیت آن را بر عهده گرفت.

کمی به این موضوع فکر کنید: شدت یک رویداد، واقعیت زیربنایی آن را تغییر نمی‌دهد. اگر مثلاً از خانه‌ی شما سرقت شود، بی‌شک شما تقصیری در این دزدی ندارید. هیچ‌کس نمی‌خواهد چنین چیزی را تجربه کند. اما درست مثل نوزادی که روی پله‌های خانه‌ی شما گذاشته شده بود، شما یکباره در جایگاه مسئولیت برای یک موقعیت مرگ و زندگی قرار گرفته‌اید. آیا می‌جنگید؟ آیا وحشت بر شما غلبه می‌کند؟ آیا شوکه می‌شوید؟ آیا با پلیس تماس می‌گیرید؟ آیا تلاش می‌کنید این موضوع را فراموش کنید و وانمود می‌کنید که هرگز چنین اتفاقی رخ نداده است؟ همه‌ی این‌ها، انتخاب‌ها و واکنش‌هایی هستند که مسئولیت انتخاب یا رد کردن آن‌ها بر عهده‌ی شماست. شما انتخابی در دزدی نداشته‌اید؛ اما با وجود این، مسئولیت شماست که نتایج ناخوشایند احساسی، روانی و قانونی این تجربه را مدیریت کنید.

در سال ۲۰۰۸، طالبان، کنترل دره‌ی سوات، بخش دورافتاده‌ای از شمال پاکستان، را به دست گرفت. آن‌ها به سرعت به پیاده کردن برنامه‌های اسلام افراطی خود اقدام کردند. تلویزیون، فیلم، خارج شدن زن‌ها بدون همراهی مرد، و مدرسه رفتن دختران ممنوع اعلام شد.

در سال ۲۰۰۹ میلادی، یک دختر یازده ساله‌ی پاکستانی به نام ملاله یوسف‌زی شروع به سخنرانی بر ضد ممنوع شدن مدرسه در پاکستان کرد. او به مدرسه رفتن خود ادامه داد، و جان خود و پدرش را در معرض خطر قرار داد. او همچنین در کنفرانس‌هایی که در شهرهای مجاور برگزار می‌شد، شرکت می‌کرد. او در فضای مجازی نوشت: «طالبان چه حقی دارد که بخواهد حق آموزش مرا نقض کند؟»

در سال ۲۰۱۲، در سن چهارده سالگی، وقتی از مدرسه به خانه برمی‌گشت، در اتوبوس، صورتش هدف اصابت گلوله قرار گرفت. یک سرباز طالبان با صورتی پوشیده و مسلح وارد اتوبوس شد و پرسید: «ملاله کیست؟ یا بگویید، یا همه‌ی شما را به گلوله می‌بندم.» ملاله خود را معرفی کرد (انتخابی که به‌خودی‌خود شگفت‌انگیز است)؛ و سپس آن مرد در پیش چشمان بقیه‌ی مسافران، گلوله‌ای به سر او شلیک کرد.

ملاله به کما رفت و به مرگ نزدیک شد. طالبان به‌طور علنی اعلام کرد که اگر او زنده بماند، هم او و هم پدرش را خواهد کشت.

امروز، ملاله هنوز زنده است. او هنوز هم بر ضد خشونت و سرکوب زنان، در کشورهای اسلامی

سخنرانی می‌کند. البته اکنون او نویسنده‌ی یک کتاب پرفروش است. او در سال ۲۰۱۴، برنده‌ی جایزه‌ی صلح نوبل برای فعالیت‌های خود شد. به نظر می‌رسد که شلیک به صورت او، تنها باعث شهامت و مخاطبان بیشتر برای او شده است. برای او ساده بود که یک جا می‌نشست و می‌گفت که «هیچ کاری از دست من ساخته نیست» یا «من هیچ انتخابی ندارم». البته همین هم انتخاب او بود؛ اما او خلاف آن را انتخاب کرد.

چند سال پیش، من چند ایده از این فصل را در وبلاگ خود نوشته بودم؛ یک نفر نظر گذاشته بود و گفته بود که من سطحی و ظاهربین هستم، و اضافه کرده بود که من هیچ درکی از مشکلات زندگی یا مسئولیت‌های انسان‌ها ندارم. او گفته بود که پسرش به تازگی در یک تصادف جان باخته است. و مرا متهم کرده بود که درکی از درد واقعی ندارم، و گفته بود به این علت که او را مسئول رنج‌هایی می‌دانم که برای مرگ فرزندش حس کرده، انسان احمقی هستم.

بی‌گمان این فرد دردی را حس کرده است که بیشتر افراد در زندگی خود با آن رو به رو نمی‌شوند. او انتخاب نکرده بود که پسرش کشته شود، و مرگ او نیز تقصیر او یا فرزندش نبود. اما مسئولیت کنار آمدن با این اتفاق برعهده‌ی او بود، هرچند او چنین مسئولیتی را نخواسته بود. با وجود همه‌ی این‌ها، او هنوز هم مسئول احساسات، اعتقادات و رفتارهای خودش بود. اینکه چه واکنشی در برابر مرگ فرزندش از خود بروز دهد، انتخاب او بود. دردها برای همه‌ی ما

اجتناب‌ناپذیر هستند؛ اما این دردها چه معنایی برای ما دارند؟ حتی در این موضوع که او بیان می‌کرد هیچ انتخابی نداشته است و می‌خواهد فرزندش به او برگردانده شود، او در حال انتخاب بود (یکی از روش‌هایی که او می‌توانست از درد خود استفاده کند).

البته من هیچ‌یک از این‌ها را به او نگفتم. در آن لحظه، وحشت‌زده به این فکر می‌کردم که شاید اشتباه بزرگی کرده‌ام و نمی‌دانسته‌ام که چه گفته‌ام. این خطری‌ست که در کار من وجود دارد. مشکلی‌ست که من انتخاب کرده‌ام. مشکلی بود که من مسئول برطرف کردن آن بودم.

در ابتدا حس بدی داشتم؛ اما بعد از چند دقیقه کم کم عصبانی شدم و به خود گفتم: اعتراض‌های او، هیچ ربطی به چیزهایی که من گفته بودم نداشت. اینکه من فرزندی ندارم، به این معنا نیست که تا کنون تجربه‌ی درد وحشتناکی را نداشته‌ام.

اما بعد، توصیه‌های خودم را به کار بستم، و مشکلات خودم را انتخاب کردم. می‌توانستم از دست این مرد عصبانی شوم، و با او بحث کنم و سپس تلاش کنم تا به او اثبات کنم که دردهای شدیدتری کشیده‌ام.

این روش فقط باعث می‌شد که هر دوی ما احساس حماقت و بی‌عاطفه بودن کنیم. یا اینکه می‌توانستم مشکل بهتری را انتخاب کنم؛ تمرین صبر، درک بهتر خواننده‌ها، و فکر کردن به این مرد در هنگام نوشتن از درد و وحشت. و همین، کاری‌ست که اکنون می‌کنم.

من پاسخ دادم که «از شنیدن این موضوع متأسفم.»، و همین. دیگر چه می‌توان گفت؟

ژنتیک و تقدیر

در سال ۲۰۱۳، بی‌بی‌سی، چندین نوجوان دارای اختلال وسواس فکری ـ عملی را انتخاب کرده بود، و روند درمانی فشرده‌ی آن‌ها برای غلبه بر افکار ناخواسته و رفتارهای تکراری‌شان را دنبال می‌کرد.

دختری هفده ساله به‌نام ایموجن بود که نیاز وسواسی داشت که روی هر سطحی که راه می‌رود، ضربه بزند؛ اگر چنین کاری را نمی‌کرد، افکار وحشتناکی درباره‌ی مرگ خانواده‌اش او را احاطه می‌کردند. جاش، فرد دیگری بود که نیاز داشت هر کاری را با هر دو سمت بدن خود بکند (دست دادن با دست راست و چپ، خوردن غذا با دست راست و چپ، رد شدن از در با دو پا و مانند آن)؛ اگر او هر دو سمت بدن خود را «برابر نمی‌کرد»، دچار حمله‌های عصبی می‌شد.

فرد دیگری به نام جک هم بود که ترس شدیدی از میکروب داشت و به همین دلیل از خانه بیرون نمی‌آمد مگر اینکه دستکش در دست می‌کرد، آب را قبل از نوشیدن می‌جوشاند، و غذایی را که خودش آن را پاکیزه و آماده نکرده بود، نمی‌خورد.

اختلال وسواس فکری ـ عملی، یک اختلال عصبی و ژنتیکی است که درمان شدنی نیست. در بهترین حالت می‌توان آن‌را مدیریت کرد، و همان‌گونه که خواهیم دید، مدیریت این اختلال، در مدیریت ارزش‌های فرد خلاصه می‌شود.

نخستین کاری که روان‌پزشک در پروژه‌ی خود با این بچه‌ها می‌کند، این است که به آن‌ها بگوید این میل خود به کارهای وسواسی را بپذیرند. این امر، یعنی وقتی ایموجین با فکر مرگ اعضای خانواده‌اش احاطه شده است، باید بپذیرد که ممکن است اعضای خانواده‌ی او واقعاً بمیرند، و او هیچ کاری نمی‌تواند در این باره بکند؛ به او گفته شد که اتفاقی که برای او می‌افتد، تقصیر او نیست. جاش مجبور شد بپذیرد که «برابر کردن» همه‌ی رفتارهای او و انجام قرینه‌ی آن‌ها، زندگی او را بیشتر از حمله‌های عصبی تخریب می‌کند. به جک نیز یادآوری شد که فارغ از اینکه چه کاری بکند، میکروب‌ها همه جا هستند و همیشه وارد بدن او می‌شوند.

هدف این است کاری کنیم که بچه‌ها درک کنند که ارزش‌های آن‌ها منطقی نیستند (در واقع این ارزش‌ها، ارزش‌های خود آن‌ها نیستند؛ بلکه اختلال هستند)، و با ارضای این ارزش‌های غیرمنطقی، به توانایی آن‌ها در داشتن عملکرد مناسب در زندگی آسیب می‌رسد.

گام بعدی، این است که بچه‌ها را تشویق کنیم که ارزشی را انتخاب کنند که از اختلال وسواس فکری ـ عملی آن‌ها ارزشمندتر باشد، و بر آن تمرکز کنند. برای جاش، این ارزش، مجبور نبودن به مخفی کردن اختلال خود از دوستان و خانواده‌اش در همه‌ی زمان‌هاست؛ یعنی امکان داشتن یک زندگی اجتماعی مناسب، کارآمد و طبیعی. برای ایموجن، کنترل افکار و احساسات و شادی دوباره است؛ و برای جک، توانایی ترک خانه به مدت طولانی بدون تحمل حمله‌های عصبی.

با این ارزش‌های جدید که در مرکز ذهن آن‌ها قرار گرفته است، برای نوجوانان، تجارب فشرده‌ای از حساسیت‌زدایی در نظر گرفته شده که آن‌ها را مجبور می‌کند که با ارزش‌های جدید خود زندگی کنند. در ادامه، حمله‌های عصبی رخ می‌دهد؛ اشک‌هایی ریخته می‌شود؛ جک به اشیای مختلفی مشت می‌زند و سپس به‌سرعت دستان خود را می‌شوید؛ اما در انتهای این مستند، پیشرفت‌های قابل توجهی به دست آمده است. ایموجن، دیگر نیازی به ضربه‌زدن به هر سطحی که به آن می‌رسد، ندارد. او می‌گوید: «هنوز هم در پس ذهنم هیولاهایی وجود دارند و احتمالاً همیشه هم آنجا باقی بمانند؛ اما حالا آن‌ها ساکت‌تر شده‌اند.» جاش می‌تواند بیست‌وپنج تا سی دقیقه بدون «متعادل کردن» حرکات خود بین طرفین بدن فعالیت کند. جک که احتمالاً بیشترین پیشرفت را داشته است، می‌تواند به رستوران برود و از آب بطری‌ها و لیوان‌ها مصرف کند، بدون اینکه بخواهد ابتدا آن‌ها را بشوید. جک چیزهایی را که یاد گرفته است، به‌خوبی خلاصه می‌کند: «من این زندگی را انتخاب نکرده‌ام. من این بیماری وحشتناک را انتخاب نکرده‌ام. اما می‌توانم انتخاب کنم که چطور با آن زندگی کنم؛ مجبورم انتخاب کنم که چطور با آن زندگی کنم.»

بسیاری از مردم، به دنیا آمدن با یک عیب را به‌گونه‌ای مجسم می‌کنند که انگار چیز بسیار با ارزشی از آن‌ها دریغ شده است؛ خواه این عیب، اختلال وسواس فکری ـ عملی باشد، یا قدی کوتاه، یا چیزی کاملاً متفاوت. آن‌ها احساس می‌کنند که هیچ کاری نمی‌توانند در این رابطه

بکنند. در نتیجه، از قبول مسئولیت برای این موقعیت خودداری می‌کنند. آن‌ها می‌اندیشند که «من ژنتیک به درد نخور خودم را انتخاب نکرده‌ام. پس اگر اشتباهی رخ دهد، تقصیر من نیست.».

البته این موضوع هم درست است. این‌ها، تقصیر آنان نیست؛ اما هنوز هم این مسئولیت، برعهده‌ی آن‌ها است.

من زندگی را به این شکل می‌بینم که همه‌ی ما کارت‌های شانسی را دریافت می‌کنیم. برخی از افراد کارت‌های بهتری از دیگران دارند، و اگرچه آسان است که خود را درگیر کارت‌هایی که داریم، بکنیم و احساس شکست خوردن کنیم، اما بازی حقیقی، در تصمیم‌هایی نهفته است که درباره‌ی این کارت‌ها می‌گیریم؛ یعنی ریسک‌هایی که می‌کنیم و پیامدهایی که باید با آن‌ها زندگی کنیم. کسانی که به صورت پایدار بهترین تصمیم‌های ممکن را در موقعیت‌های مختلف می‌گیرند، همان کسانی هستند که در نهایت در زندگی پیروز می‌شوند؛ که الزاماً کسانی نیستند که بهترین کارت‌ها را دارند.

کسانی هستند که از کاستی‌های ژنتیکی یا عصبی دچار رنج‌های روانی یا احساسی می‌شوند؛ اما این موضوع چیزی را تغییر نمی‌دهد. بی‌گمان آن‌ها کارت‌های بدی دریافت کرده‌اند، و تقصیری متوجه آن‌ها نیست؛ مرد قدکوتاهی که می‌خواهد با زنی آشنا شود، تقصیری در کوتاه‌قد بودن ندارد. همچنین کسی که از او سرقت شده، تقصیری نداشته است، اما هنوز هم

مسئولیت، متوجه آن‌هاست. خواه دنبال درمان روان‌پزشکی یا روان‌درمانی باشند، یا اینکه هیچ کاری نکنند، این انتخاب در نهایت متوجه آن‌هاست. کسانی هستند که کودکی بدی را تجربه کرده‌اند.

کسانی هستند که به لحاظ جسمی، احساسی یا مالی مورد سوءاستفاده واقع شده و فریب خورده‌اند. آن‌ها مقصر این مشکلات و دردسرها نیستند؛ اما هنوز هم مسئولیت دارند؛ همیشه مسئول هستند که به‌رغم وجود این مشکلات، پیش بروند و بهترین گزینه‌های ممکن را در وضعیت موجود انتخاب کنند.

بیایید صادق باشیم. اگر بخواهید همه‌ی کسانی را که به نوعی اختلال روانی دارند و با افسردگی یا افکار خودکشی درگیر هستند، یا مورد سوءاستفاده و غفلت واقع شده‌اند، یا کسانی که با رویداد تراژیکی مواجه شده یا مرگ نزدیکان خود را دیده و از مشکلات مهلک مرتبط با سلامت، تصادفات و آسیب‌ها جان سالم به در برده‌اند، جمع کنید و آن‌ها را در یک جا قرار دهید، احتمالاً مجبور می‌شوید همه‌ی آدم‌ها را حساب کنید؛ زیرا هیچ‌کس نیست که زندگی را بدون جراحت و رنج به پایان برساند.

بی‌گمان برخی از افراد، مشکلات جدی‌تری از دیگران دارند، و بعضی دیگر واقعاً در وضعیت وحشتناکی قربانی واقع شده‌اند؛ اما هرچند که این موضوع می‌تواند ما را ناراحت و غمگین کند، در نهایت هیچ چیزی از مسئولیت ما در برابر موقعیت‌های فردی را تغییر نمی‌دهد.

مد شدن نقش قربانی

تفاوت قائل نشدن بین مسئولیت و تقصیر، به افراد اجازه می‌دهد که مسئولیت حل کردن مشکلات خود را به دیگران واگذار کنند. این توانایی برای کاهش مسئولیت از طریق سرزنش کردن، به افراد یک سرخوشی موقت می‌دهد و باعث می‌شود که احساس کنند از لحاظ اخلاقی برتر هستند.

متأسفانه یکی از آثار جانبی اینترنت و رسانه‌های اجتماعی این است که اکنون بیش از همیشه انتقال مسئولیت (حتی برای کوچک‌ترین تخلف‌ها) به فرد یا گروه دیگر، بسیار آسان شده است. در واقع این نوع بازی عمومی سرزنش-شرمساری اکنون محبوبیت پیدا کرده است؛ این کار در برخی از گروه‌ها حتی جذاب دانسته می‌شود. به اشتراک گذاری عمومی «بی‌عدالتی‌ها»، توجه و احساس هم‌دردی بسیار بیشتری از سایر فعالیت‌ها در رسانه‌های اجتماعی را در پی دارد، و در نتیجه، افرادی را که پیوسته احساس قربانی بودن می‌کنند، با حجم بیشتر و فزاینده‌ای از توجه و هم‌دردی پاداش می‌دهد.

امروزه «مد شدن نقش قربانی»، هم در میان ثروتمندان و هم در میان فقرا فراگیر شده است. در واقع شاید اولین بار در تاریخ بشریت باشد که همه‌ی گروه‌ها و طبقات اجتماعی احساس می‌کنند که قربانی شده‌اند، و همه‌ی آن‌ها از بی‌عدالتی موجود خشمگین هستند.

اکنون هر کسی هر چیزی را توهین‌آمیز می‌داند (خواه کتابی در مورد نژادپرستی در کلاس معرفی شده باشد، یا درخت کریسمس در پاساژها ممنوع شده باشد، یا این واقعیت که مالیات صندوق‌های سرمایه‌گذاری نیم درصد افزایش پیدا کرده باشد). همه احساس می‌کنند که به نوعی ستم‌دیده‌اند، و در نتیجه حق دارند که خشمگین باشند و مقدار مشخصی از توجه را به خود معطوف کنند.

محیط کنونی رسانه‌ها، این واکنش‌ها را، هم تشویق می‌کند و هم تداوم می‌بخشد؛ زیرا این کار برای کسب و کار آن‌ها خوب است. رسانه‌ها به جای گزارش داستان‌ها و مشکلات واقعی، در عوض راه ساده‌تر و سودآورتری پیدا کرده‌اند؛ با پیدا کردن موضوعی که کمی توهین‌آمیز است، مطلب تهیه می‌کنند، آن را به مخاطبان گسترده‌ی خود گزارش می‌کنند و باعث ایجاد خشم می‌شوند، و سپس دوباره این خشم را به گونه‌ای گزارش می‌کنند که موجب خشم عده‌ی دیگری شود.

این کار باعث حرکت رفت و برگشتی مزخرفی بین دو گروه رقیب خیالی می‌شود و اذهان همه را از مشکلات واقعی اجتماع منحرف می‌کند. جای تعجب نیست که به لحاظ سیاسی، بیشتر از همیشه چندقطبی شده‌ایم.

بزرگ‌ترین مشکل مد شدن نقش قربانی، این است که این کار باعث می‌شود که توجه از قربانیان واقعی منحرف شود؛ مانند چوپان دروغگو که فریاد «گرگ، گرگ» سر می‌داد.

هر چه افراد بیشتری ادعای قربانی شدن در موضوعات بی‌اهمیت کنند، کار برای قربانیان واقعی مشکلات بزرگ، سخت‌تر خواهد شد.

افراد به توهین کردن معتاد شده‌اند؛ زیرا این کار به آن‌ها احساس سرخوشی می‌دهد: حق به جانب بودن و از لحاظ اخلاقی برتر بودن، احساس خوبی در فرد ایجاد می‌کند.

همان‌گونه که کارتونیست سیاسی، تیم کریدر، در نیویورک تایمز بیان کرده است: «خشم، مانند بسیاری از چیزهای دیگر، احساس خوبی ایجاد می‌کند؛ اما پس از مدتی خودمان را از درون می‌بلعد. البته خشم، از گناهان دیگر خطرناک‌تر است؛ زیرا ما حتی آگاهانه اعتراف نمی‌کنیم که این احساس در واقع نوعی لذت است.»

اما بخشی از زندگی در جامعه‌ی مردم‌سالار و آزاد، این است که مجبوریم با دیدگاه‌های افرادی که الزاماً از آن‌ها خوشمان نمی‌آید، کنار بیاییم.

این هزینه‌ایست که برای این کار پرداخت می‌کنیم (حتی می‌توان گفت که کل هدف این سیستم، همین است). و به نظر می‌رسد که افراد زیادی این موضوع را فراموش می‌کنند.

ما باید اولویت‌های خود را بشناسیم و در عین حال تلاش کنیم با افرادی که ظاهراً دشمن ما نامیده می‌شوند، کمی هم‌دردی کنیم. باید با دیدی شکاک به رسانه‌ها و اخبار توجه کنیم و بکوشیم همه‌ی افرادی را که با ما مخالف هستند، به یک چوب نرانیم. باید به ارزش‌های صداقت و شفافیت، اولویت بالاتری از محق بودن، احساس خوب داشتن و انتقام گرفتن

بدهیم. حفظ این ارزش‌های مردم‌سالارانه، در میان سر و صدای دائم دنیای به‌هم پیچیده دشوار است؛ اما ما باید مسئولیت آن را بپذیریم، و در هر حال آن‌ها را پرورش دهیم. پایداری آینده‌ی سیستم سیاسی ما شاید وابسته به همین موضوع باشد.

هیچ جوابی برای «چگونه» وجود ندارد

ممکن است افراد زیادی این‌ها را بشنوند و چیزهایی بگویند؛ مانند: «خیلی خوب؛ اما چگونه؟ من متوجه شده‌ام که ارزش‌های من خوب نیستند، و از پذیرفتن مسئولیت برای مشکلات خودم طفره می‌روم، و آدم حق به جانبی هستم که فکر می‌کنم دنیا باید گرد من و هر گونه ناراحتی‌ای که تجربه می‌کنم، بچرخد؛ اما چگونه باید تغییر کنم؟»

من به خودم می‌گویم: «این کار را بکن. این کار را نکن. ولی جوابی برای چگونه وجود ندارد.»

شما هم‌اکنون و در هر لحظه از هر روز، در حال انتخاب کردن هستید که به چه چیزهایی اهمیت بدهید. و تغییر، به سادگیِ انتخاب چیزهای دیگری برای اهمیت دادن است. واقعاً همین‌قدر ساده است. فقط آسان نیست.

این کار آسان نیست؛ زیرا در ابتدا احساس بازنده بودن، فریب‌کار بودن و حماقت خواهید کرد. نگران خواهید شد و خواهید ترسید. ممکن است از همسر یا دوستان یا پدر خود عصبانی شوید. همه‌ی این‌ها، آثار جانبی تغییر ارزش‌ها و تغییر اولویت‌ها هستند؛ اما اجتناب‌ناپذیرند.

این کار ساده اما واقعاً دشوار است.

بیایید نگاهی به برخی از آثار جانبی این موضوع بیندازیم. شما احساس عدم قطعیت خواهید کرد؛ مطمئن باشید. «آیا واقعا باید این کار را کنار بگذارم؟ آیا این کار درست است؟» کنار

گذاشتن ارزشی که سال‌ها به آن وابسته بوده‌اید، احساس ناهماهنگی در وجود شما ایجاد می‌کند؛ چنان‌که گویا شما دیگر خوب و بد را از هم تشخیص نمی‌دهید. شما نیمی از عمر خود را صرف ارزیابی خودتان با ارزش‌های قدیمی کرده‌اید. در نتیجه وقتی اولویت‌ها و معیارهای خود را تغییر دهید و رفتار قبلی خود را متوقف کنید، معیارهای قابل اعتماد قبلی شما تأمین نخواهند شد، و به سرعت احساس می‌کنید که فریب‌کار یا آدم بی‌اهمیتی هستید. این رویداد هم طبیعی و البته ناخوشایند است.

بی‌گمان انواع جواب رد را خواهید شنید. بسیاری از روابطی که در زندگی شما وجود دارد، بر مبنای ارزش‌هایی ایجاد شده‌اند که قبلا داشته‌اید، و به محض تغییر این ارزش‌ها (به محض اینکه تصمیم بگیرید که مطالعه، مهم‌تر از جشن گرفتن است؛ یا انتخاب شغلی که به آن باور دارید، مهم‌تر از پول است)، تغییر شما، در تمامی روابط شما اثر خواهد گذاشت، و بسیاری از آن‌ها پیش چشمان شما نابود خواهند شد. این موضوع هم طبیعی‌ست و البته ناخوشایند هم خواهد بود.

همه‌ی این‌ها، آثار جانبی لازم اما دردناک انتخاب اولویت‌های شما هستند، و اینکه چیزهایی را انتخاب کنید که برای صرف انرژی، بسیار مهم‌تر و ارزشمندترند. وقتی ارزش‌های خود را ارزیابی مجدد می‌کنید، با مقاومت‌های درونی و بیرونی زیادی مواجه می‌شوید. بیش از هر چیز، احساس عدم اطمینان خواهید کرد؛ به این موضوع فکر می‌کنید که آیا این کاری که می‌کنید،

درست است یا نه.

اما همان‌گونه که خواهیم دید، این اتفاق خوبی است.

فصل ششم: شما درمورد همه‌چیز اشتباه می کنید



پانصد سال پیش، نقشه نگارها معتقد بودند که کالیفرنیا یک جزیره است. پزشکان باور داشتند که شکافتن بازوی فرد می‌تواند بیماری‌ها را درمان کند. زنان باور داشتند که مالیدن ادرار سگ روی صورت، باعث جوان ماندن پوست می‌شود. و ستاره‌شناسان معتقد بودند که خورشید دور زمین می چرخد.

وقتی که بچه بودم، فکر می‌کردم برادرم یک راه مخفی در خانه‌ی مادربزرگم پیدا کرده است؛ زیرا او می‌توانست بدون اینکه از دستشویی خارج شود، به بیرون برود (البته دستشویی یک پنجره داشت). همین‌طور فکر می‌کردم که وقتی دوستم و خانواده‌اش به «واشنگتن دی‌سی» سر زده‌اند، در زمان نیز سفر کرده‌اند و به زمانی رفته‌اند که دایناسورها در آن می‌زیسته‌اند؛ زیرا «دی‌سی»، مربوط به زمان بسیار قدیم است.

منِ نوجوان به همه می‌گفتم که به هیچ چیزی اهمیت نمی‌دهم؛ ولی در واقع بیش‌ازحد به مسائل اهمیت می‌دادم. دیگران دنیای مرا کنترل می‌کردند؛ بدون اینکه من حتی از این موضوع آگاه باشم. فکر می‌کردم خوشبختی، یک تقدیر است و نه یک انتخاب. فکر می‌کردم عشق، چیزیست که اتفاق می‌افتد و نه چیزی که برای آن تلاش کنید. فکر می‌کردم «باحال» بودن را باید تمرین کرد و از دیگران آموخت؛ نه اینکه برای خودت ابداع کنی.

وقتی با همسر خودم بودم، فکر می‌کردم ما تا همیشه با هم خواهیم بود. و وقتی این رابطه به‌پایان رسید، فکر می‌کردم نسبت به هیچ زن دیگری چنین احساسی نخواهم داشت. و وقتی دوباره نسبت به زن دیگری همان احساس را پیدا کردم، فکر کردم گاهی عشق به تنهایی کافی نیست.

بعد از آن فهمیدم که هر فردی خودش تصمیم می‌گیرد که چه چیزی برای او «کافی» است، و عشق می‌تواند هر چیزی باشد که ما اجازه بدهیم.

من در هر گامی از مسیر اشتباه می‌کردم؛ درباره‌ی همه‌چیز. در سراسر زندگی، من درباره‌ی خودم، دیگران، جامعه، فرهنگ، و جهان اشتباه می‌کردم.

و امیدوارم در بقیه‌ی عمرم نیز همین‌گونه باشم. درست همان طور که مارک کنونی می‌تواند به همه‌ی اشتباهات و خطاهای مارک گذشته نگاه کند، یک روز مارک آینده نیز به پیش فرض‌های مارک فعلی (از جمله محتوای این کتاب) نگاه خواهد کرد، و متوجه همان خطاها خواهد شد. و البته این موضوع، چیز خوبیست؛ زیرا به این معناست که رشد کرده‌ام.

سخن معروفی از مایکل جردن درباره‌ی شکست‌های دوباره و دوباره نقل شده که علت موفقیت او هم همین بوده است: «خوب، من همیشه درباره‌ی همه‌چیز اشتباه می‌کنم؛ بارها و بارها و بارها، و به همین سبب است که زندگی من رشد می‌کند.»

رشد، یک روند تکراری است. وقتی چیز جدیدی را می‌آموزیم، از «اشتباه» به سمت «درست» حرکت نمی‌کنیم؛ بلکه از سمت «اشتباه» به سمت «اشتباه کمتر» می‌رویم. و وقتی چیز دیگری می‌آموزیم، از «اشتباه کمتر» به طرف «اشتباه کمی کمتر» می‌رویم، و سپس کمتر از آن، و همین‌طور تا انتها. ما همیشه در روند نزدیک شدن به واقعیت و برتری هستیم؛ بدون اینکه هرگز به واقعیت و برتری برسیم.

نباید دنبال این باشیم که بخواهیم پاسخ نهایی درست را برای خودمان پیدا کنیم؛ بلکه باید دنبال این باشیم که اشتباهات خود را کمتر کنیم تا فردا کمی کمتر در اشتباه باشیم.

وقتی از این زاویه به رشد فردی نگاه کنیم، این موضوع می‌تواند کاملاً علمی باشد. ارزش‌های ما، همان فرضیه‌های ما هستند: «این رفتار، خوب و مهم است»؛ «آن رفتار، چنین نیست». اقدامات ما، همان آزمایش‌ها هستند. احساسات و الگوهای فکریِ ناشی از آن نیز داده‌های به‌دست آمده خواهند بود. هیچ ایدئولوژی کاملی وجود ندارد. تنها تجارب شما هستند که نشان داده‌اند چه چیزهایی برای شما مناسب بوده‌اند؛ حتی در این حالت نیز احتمالاً این تجربه از یک نظر اشتباه است. چون من و شما و هر کس دیگری دارای نیازها و تاریخ فردی و وضعیت زندگی متفاوتی هستیم، و در نهایت به پاسخ‌های درستِ متفاوتی در مورد معنای زندگی و روش خوبِ زندگی خواهیم رسید.

پاسخ‌های صحیح من، شامل سفر کردن به‌تنهایی به مدت سال‌های طولانی، و زندگی در مکان‌های دورافتاده می‌شود. دست‌کم این‌ها تا همین اواخر، پاسخ‌های صحیح من بودند. این پاسخ تغییر خواهد کرد و تکامل خواهد یافت، زیرا من تغییر می‌کنم و تکامل پیدا می‌کنم. و با بزرگ شدن و کسب تجارب بیشتر، اشتباهات خود را کمتر می‌کنم، و هر روز کمتر و کمتر در اشتباه خواهم بود.

بسیاری از مردم، چنان درگیر این هستند که در زندگی باید «حق با آن‌ها» باشد، که هرگز فرصت زندگی کردن پیدا نمی‌کنند.

زنی تنهاست و دنبال شریک زندگی می‌گردد؛ اما هیچ وقت از خانه خارج نمی‌شود و در این

رابطه کاری نمی‌کند. مردی تمام وقت خود را به کار کردن می‌گذراند و فکر می‌کند او مستحق ارتقای شغلی است؛ اما هیچ‌وقت این موضوع را به رئیس خود نمی‌گوید.

به آن‌ها گفته‌اند از شکست و جواب رد شنیدن و نه گفتن دیگران بترسند.

اما بی‌گمان مشکل این نیست. جواب رد شنیدن، دردناک است.

شکست، ناخوشایند است. اما قطعیت‌های خاصی وجود دارند که ما آن‌ها را حفظ می‌کنیم (قطعیت‌هایی که از زیر سؤال بردن یا رها کردن آن‌ها می‌ترسیم؛ ارزش‌هایی که سال‌های زیادی به زندگی ما معنا بخشیده‌اند). این زن بیرون نمی‌رود و با افراد جدید ملاقات نمی‌کند؛ زیرا باید با باور خود در مورد خواستنی بودن خود رو به رو شود. آن مرد درخواست ترفیع نمی‌کند؛ زیرا باید با این باور خود مواجه شود که مهارت‌های او تا چه حد ارزش دارند.

حفظ یک قطعیت دردناک که هیچ‌کس شما را خواستنی نمی‌داند یا هیچ‌کس به مهارت‌های شما بها نمی‌دهد، بسیار ساده‌تر از این است که این باورها را به آزمایش بگذاریم و اطمینان بیابیم.

باورهایی از این دست (مثل: من به اندازه‌ی کافی جذاب نیستم، پس چرا خودم را اذیت کنم؛ یا: رئیس من آدم بی‌شعوری‌ست و چرا باید خودم را به زحمت بیندازم)، به این منظور طراحی شده‌اند که با گرو گذاشتن شادی و موفقیت ما در آینده، برای ما آسایش کمی در زمان حال فراهم کنند. این استراتژی، برای بلندمدت بسیار بد است.

با وجود این، ما به آن چنگ میزنیم، زیرا فرض می‌کنیم که درست است؛ و فرض می‌کنیم که می‌دانیم باید چه اتفاقاتی رقم بخورد. به بیان دیگر، ما فکر می‌کنیم که می‌دانیم داستان چگونه پایان می‌پذیرد.

قطعیت، دشمن رشد است. هیچ چیز قطعی نیست مگر این که قبلا اتفاق افتاده باشد، و حتی آن زمان هم موضوع قابل بحث است. برای همین، برای رسیدن به هر گونه رشدی، لازم است که ایرادهای ناگزیر ارزش‌های خود را بپذیریم.

به جای این که دنبال قطعیت باشیم، باید پیوسته در جست‌وجوی شک باشیم: شک به باورهای خودمان؛ شک به احساسات خودمان؛ شک به آینده‌ای که در انتظار ماست؛ مگر این که بیرون برویم و آن را برای خودمان ایجاد کنیم.

به جای این که دنبال این باشیم که همیشه حق با ما باشد، باید دنبال این باشیم که چه اشتباهاتی در کار ماست؛ زیرا ما اشتباه می کنیم.

خطا کردن، ما را برای تغییر آماده نگه می‌دارد. خطاکردن، فرصت رشد باخود همراه می‌آورد. خطا کردن، به این معناست که دیگر بازوی خود را برای درمان سرماخوردگی زخمی نکنید و برای جوان شدن، ادرار سگ روی صورت خود نمالید. و از اینکه به برخی مسائل اهمیت ندهید، ترسی نداشته باشید.

موضوع عجیبی وجود دارد که البته درست است؛ اینکه ما درست نمی‌دانیم تجربه‌ی منفی یا

مثبت چیست.

برخی از دشوارترین و استرس‌زاترین لحظه‌های زندگی ما، به سازنده‌ترین و انگیزاننده‌ترین لحظات عمرمان تبدیل می‌شود. برخی از لذت‌بخش‌ترین و بهترین تجارب ما، به گمراه کننده‌ترین و مخرب‌ترین عامل انگیزه‌ی ما تبدیل می‌شود.

به تصور خود از تجربه‌های مثبت یا منفی اعتماد نکنید. ما تنها می‌دانیم که در هر لحظه، چه چیزهایی دردناک است و چه چیزهایی دردناک نیست؛ که این موضوع ارزش چندانی ندارد.

درست همین‌طور که ما با وحشت به زندگی انسان‌ها در پانصد سال پیش نگاه می‌کنیم، فکر می‌کنم انسان‌های پانصد سال آینده نیز به ما نگاه خواهند کرد، و به ما و قطعیت‌های ما خواهند خندید. آن‌ها به این می‌خندند که ما اجازه می‌دهیم پول و شغل، زندگی ما را رقم بزند. آن‌ها به این می‌خندند که ما از ابراز قدردانی از کسانی که بیشترین اهمیت را در زندگی ما دارند، می‌ترسیم؛ ولی با وجود این، چهره‌های معروفی را که استحقاق چیزی را ندارند، می‌ستاییم. آن‌ها به مراسم و خرافات ما خواهند خندید؛ همینطور به نگرانی‌ها و جنگ‌های ما. آن‌ها به سنگ‌دلی ما خیره خواهند شد، هنر ما را مطالعه خواهند کرد و تاریخ ما را مورد بحث قرار خواهند داد. آن‌ها واقعیت‌هایی را در هر جا و هر چیز پیدا خواهند کرد که هیچ یک از ما هنوز از آن آگاه نیستیم.

و آن‌ها نیز اشتباه می‌کنند؛ فقط اشتباهات آن‌ها، کمی کمتر از ما خواهد بود.

معماری باورهای ما

فردی را به‌طور تصادفی انتخاب کنید، و او را در اتاقی قرار دهید و کلیدهایی در جلوی او بگذارید. به او بگویید که اگر کار خاصی را بکند (چیزی نامشخص که باید آن را کشف کند)، یک چراغ روشن خواهد شد که نشان می‌دهد یک امتیاز کسب کرده است. سپس به او بگویید که باید در سی دقیقه بیشترین امتیاز ممکن را جمع کند.

وقتی روان‌شناسان این آزمایش را انجام دادند، اتفاقی رخ داد که ممکن است همگی حدس زده باشید. افراد می‌نشینند و کلیدهایی را تصادفی فشار می‌دهند تا اینکه سرانجام چراغ روشن می‌شود و به آن‌ها اعلام می‌کند که یک امتیاز به دست آورده‌اند.

منطقی است که آن‌ها برای کسب امتیازهای بیشتر، هر کاری را که تا آن زمان کرده‌اند، تکرار می‌کنند. البته اکنون این چراغ دیگر روشن نمی‌شود. در نتیجه، آن‌ها شروع به آزمایش ترکیب‌های پیچیده‌تری می‌کنند (فشار یک کلید سه بار، و سپس کلید بعدی یک بار و پنج ثانیه صبر کردن و... دینگ، یک امتیاز دیگر).

اما این روش هم از کار می‌افتد. آن‌ها فکر می‌کنند که شاید امتیاز به کلیدها ربطی نداشته باشد. شاید نحوه‌ی نشستن من در آن اثر داشته باشد. یا شاید چیزهایی که لمس می‌کنم. و شاید به پاهای من ربطی دارد. دینگ! یک امتیاز دیگر. بله؛ شاید پاهای من دخیل باشند، و کلید بعدی

را می‌زنم. دینگ!

عموماً، طی ده تا پانزده دقیقه، هر نفر، ترکیب خاصی را برای کسب امتیازات بیشتر پیدا می‌کند. این ترکیب معمولاً کار عجیبی است: مانند ایستادن روی یک پا یا حفظ کردن یک ترکیب پیچیده از کلیدهایی که در فاصله‌ی زمانی خاصی فشار داده می‌شوند، در حالی که روی فرد به سمت خاصی است؛ و موارد مشابه.

اما قسمت جالب توجه ماجرا این است: امتیازها کاملاً تصادفی هستند. هیچ ترکیبی وجود ندارد؛ هیچ الگویی در کار نیست. تنها یک چراغ وجود دارد که با صدای دینگ روشن می‌شود، و افراد فکر می‌کنند کاری که آن‌ها در حال انجام آن هستند، امتیاز را در پی داشته است.

هدف از این آزمایش، این است که نشان بدهد انسان‌ها چقدر سریع قادر به تولید و باور کردن اراجیفی هستند که واقعیت ندارند. و مشخص شد که ما واقعاً در این کار مهارت زیادی داریم. هر کسی که این اتاق را ترک می‌کند، معتقد است که او آزمایش را به خوبی به پایان برده و امتیازهای خود را کسب کرده است. اما تعداد الگوهایی که آن‌ها برای کسب امتیاز پیدا کرده‌اند، به اندازه‌ی خود افراد، منحصر به فرد هستند. یک مرد به فشار دادن ترکیبی از کلیدها رسیده بود که چنان پیچیده بود که تنها برای خودش مفهوم بود. یک دختر به این نتیجه رسیده بود که باید چند بار به سقف ضربه بزند تا امتیاز بگیرد. وقتی که او اتاق را ترک کرد، از بالا و پایین پریدن خسته شده بود.

مغز ما ماشین معناسازیست. چیزی که ما آن را معنا می‌نامیم، از طریق ارتباطی است که مغز ما بین دو یا چند تجربه برقرار می‌کند. ما یک کلید را فشار می‌دهیم و می‌بینیم که یک چراغ روشن می‌شود، و فکر می‌کنیم که این کلید، علت روشن شدن چراغ بوده است. این‌موضوع، اساس معناست. ما یک صندلی را می‌بینیم و متوجه رنگ خاکستری آن می‌شویم. مغز ما بین رنگ (خاکستری) و شیء (صندلی) ارتباط برقرار می‌کند و معنایی می‌سازد: صندلی، خاکستری است.

ذهن ما پیوسته در حال جنب‌وجوش و تولید ارتباط‌های بیشتر و بیشتر است تا به ما کمک کند که محیط پیرامون خود را بهتر درک کنیم و کنترل بیشتری بر آن داشته باشیم.

هر چیزی که به تجربه‌های ما مربوط می‌شود، اعم از داخلی و خارجی، ارتباط‌ها و پیوندهای جدیدی در مغز ما تولید می‌کند. همه‌چیز، از کلمات روی صفحه گرفته تا مفاهیم دستور زبانی که برای کشف رمز آن‌ها به کار می‌برید، و افکار پریشانی که با کسل شدن و تکراری شدن متن سراغ شما می‌آید؛ هریک از این افکار، احساسات و تصورات، شامل هزاران پیوند عصبی‌ست که در تعامل با یکدیگر روشن می‌شوند و به ذهن شما قدرت یادگیری و درک می‌دهند.

اما دو مشکل وجود دارد: نخست اینکه مغز، موجود کاملی نیست. ما در دیده‌ها و شنیده‌های خود اشتباه می‌کنیم. ما برخی از چیزها را فراموش می‌کنیم و به سرعت رویدادها را تحریف می‌کنیم.

دوم اینکه وقتی برای خود معنایی ساختیم، مغز ما این معنا را حفظ خواهد کرد. ما نسبت به معنایی که ذهن ما ایجاد کرده است، تعصب داریم و دوست نداریم آن را رها کنیم. حتی اگر دلایلی مبنی بر رد معنای ساخته شده ببینیم، غالباً آن را نادیده می‌گیریم و به باور خود ادامه می‌دهیم.

ایمو فیلیپس، کمدین معروف می‌گوید: «من قبلا فکر می‌کردم که مغز انسان، شگفت‌انگیزترین عضو بدن است؛ اما بعداً متوجه شدم که چه عضوی این موضوع را به من گفته است.»

واقعیت این است که بیشتر چیزهایی که به آن‌ها پی می‌بریم و باور می‌کنیم، محصول بی‌دقتی‌های ذاتی و تعصب‌های مغز ماست؛ یا اینکه نتیجه‌ی گذشته‌ای هستند که اشتباه درک شده‌اند.

نتیجه‌ی این‌ها چیست؟ بیشتر باورهای ما اشتباه است؛ یا اگر بخواهیم دقیق‌تر بگوییم، همه‌ی باورهای ما اشتباه هستند (فقط بعضی کمتر از بقیه اشتباه هستند). ذهن انسان توده‌ای از بی‌دقتی‌هاست. و اگرچه این موضوع می‌تواند ناراحت‌کننده باشد، اما همان‌گونه که خواهیم دید، پذیرش آن اهمیت بسیار زیادی دارد.

مراقب باشید که چه چیزهایی را باور می کنید

آیا در کودکی تلفن بازی کرده‌اید؟ شما چیزی را در گوش فرد کناری خود می گویید، و او نیز آن را به دیگری می گوید، و مثلا تا ده نفر ادامه پیدا می کند. چیزی که نفر آخر می‌شنود، با چیزی که شروع کرده‌اید، کاملاً متفاوت است. اساساً حافظه‌ی ما هم همین‌طور کار می کند.

ما چیزی را تجربه می کنیم. سپس چند روز بعد، آن را با کمی تفاوت به خاطر می‌آوریم؛ انگار که در گوش ما نجوا شده باشد و ما آن‌را اشتباه شنیده باشیم. و بعد، آن را برای کس دیگری بازگو می‌کنیم و مجبور می‌شویم چند نقطه‌ی کور داستان را با داستان‌سرایی خود پر کنیم تا همه‌چیز منطقی باشد و دیوانه به نظر نرسیم. و خودمان نیز این نقاط کور پرشده را باور می‌کنیم و دفعه‌ی بعد نیز آن‌ها را تکرار می‌کنیم. البته این‌ها واقعی نیستند. در نتیجه، کمی در مورد آن‌ها اشتباه می‌کنیم.

یک سال بعد، در شبی که کمی ناخوش هستیم، داستان را دوباره می گوییم و آن را بیشتر تغییر می‌دهیم (بیایید صادق باشیم، تقریباً یک‌سوم داستان را خودمان ابداع می کنیم). اما هفته‌ی بعد که هشیاریم، اعتراف نمی‌کنیم که دروغ گفته‌ایم، و در نتیجه، نسخه‌ی ویراستاری شده و جدید را قبول می کنیم و پنج سال بعد، داستان کاملاً واقعی ما که حاضریم برای آن به خدا و مرگ مادر خود قسم بخوریم، تنها ۵۰ درصد واقعیت دارد.

همه‌ی ما این کار را می‌کنیم. شما این کار را می‌کنید، من هم این کار را می‌کنم. هر قدر هم که صادق و خوش‌نیت باشیم، همیشه در حال فریب خودمان و دیگران هستیم؛ چون مغز ما به گونه‌ای طراحی شده است که کارآیی بالایی داشته باشد و نه اینکه دقیق باشد.

نه تنها حافظه‌ی ما به درد نمی‌خورد، بلکه مغز ما نیز کاملاً جانب‌دارانه عمل می‌کند (حافظه‌ی ما چنان بد است که شهادت شهود الزاماً به‌عنوان دلیل قاطع در دادگاه پذیرفته نمی‌شود.).

چرا چنین است؟ مغز ما همیشه تلاش می‌کند که موقعیت کنونی ما را بر اساس باورهای فعلی و تجارب پیشین شرح دهد. هر اطلاعات جدید نیز با توجه به ارزش‌ها و نتایجی که قبلا داشته‌ایم، سنجیده می‌شود.

در نتیجه، مغز همیشه به سمتی که در این لحظه فکر می‌کنیم درست است، متمایل می‌شود. پس وقتی رابطه‌ی خوبی با خواهر خود داریم، بیشتر خاطرات خود با او را مثبت ارزیابی می‌کنیم؛ اما وقتی رابطه‌ی ما شکراب است، همین خاطرات را به گونه‌ی کاملاً متفاوتی می‌بینیم، و آن‌ها را به گونه‌ای بازتولید می‌کنیم که خشم فعلی ما نسبت به او را توجیه کند.

هدیه‌ی زیبایی که در گذشته به ما داده است، اکنون حس تحقیر کردن و اهانت‌آمیز دارد. اینکه فراموش کرده بود ما را به خانه‌ی خود در کنار دریاچه دعوت کند، اکنون دیگر اشتباهی معصومانه نیست؛ بلکه سهل‌انگاری وحشتناکی است.

اولویت اول مغز ما در بررسی تجربه‌ها، این است که آن‌ها را به گونه‌ای تفسیر کند که با تجربه‌ها،

احساسات و باورهای گذشته‌ی ما هم‌خوانی داشته باشند؛ اما غالباً در زندگی خود به موقعیت‌هایی برخورد می‌کنیم که گذشته و حال با هم هم‌خوانی ندارند.

در این‌گونه موقعیت‌ها، چیزی که اکنون تجربه می‌کنیم، برخلاف تمام چیزهاییست که درباره‌ی گذشته‌ی خود درست و منطقی می‌دانسته‌ایم.

در چنین مواردی، گاهی مغز ما برای رسیدن به هماهنگی، به ابداع خاطرات ساختگی اقدام می‌کند. با پیوند دادن تجربه‌های کنونی با گذشته‌ی ساختگی، ذهن ما به ما کمک می‌کند که هر معنایی را که قبلا ایجاد کرده‌ایم، حفظ کنیم.

برای هر کسی که از زندگی خود رضایت ندارد، این توضیحات تلقین‌آمیز در کنار رسانه‌های جنجال برانگیز (که در آنجا اخبار سوءاستفاده‌های جنسی و خشونت‌های شیطانی به صورت اپیدمی گزارش می‌شوند، و شما نیز می‌توانید قربانی چنین چیزهایی باشید)، به ضمیر ناخودآگاه او انگیزه می‌دهد تا خاطرات خود را کمی تغییر دهد و رنج‌های کنونی خویش را به گونه‌ای توجیه کند که خود را قربانی بداند و از مسئولیت‌پذیری فرار کند. روان‌درمانی خاطرات سرکوب شده نیز مانند روشی برای بیرون کشیدن این خاطرات و ارایه‌ی آن‌ها به شکل یک خاطره عمل می‌کرد.

این روند و وضعیت ذهنیِ ناشی از آن چنان متداول شده بود که برای آن نامی در نظر گرفته شد: سندروم خاطره‌ی ساختگی. این مسئله نحوه‌ی عملکرد دادگاه‌ها را تغییر داد.

هزاران روان‌درمانگر، تعقیب قضایی شدند و مجوزهای خود را از دست دادند. روش درمانی خاطرات سرکوب شده کنار گذاشته شد و روش‌های کاربردی‌تر جانشین آن شدند. تحقیقات اخیر، تنها درس‌هایی را که از این دوره آموخته‌ایم، تقویت کرده‌اند: باورهای ما شکل‌پذیرند، و خاطرات ما بسیار اعتمادناپذیر هستند.

خرد متعارف به شما می‌گوید که «به خودتان اعتماد کنید» و «به احساسات درونی خود توجه کنید»، و سایر کلیشه‌هایی که شنیدن آن‌ها خوشایند است؛ اما شاید راه حل، این باشد که کمتر به خود اعتماد کنید؛ زیرا اگر مغز و قلب ما این‌قدر نامطمئن هستند، شاید ما باید بیشتر به نیت‌ها و انگیزه‌های خود شک کنیم.

اگر همه‌ی ما همیشه اشتباه کنیم، آیا شک کردن به خود، و به چالش کشیدن مکرر باورها و پیش‌فرض‌های ما، تنها راه پیشرفت نیست؟

ممکن است این کار، ترسناک و مخرب به نظر برسد؛ اما کاملاً برعکس است. نه تنها این کار گزینه‌ی ایمن‌تری است، بلکه ما را به رهایی می‌رساند.

خطرات قطعیت کامل

در میانه‌ی دهه ۱۹۹۰، روی بامیستر، روان‌شناس، تحقیقاتی را بر روی مفهوم شرارت آغاز کرد. او کارهای شرورانه‌ی برخی افراد و علل آن‌ها را بررسی می کرد.

در آن زمان، فرض بر این بود که افراد، به این علت کارهای ناروا می‌کنند که نسبت به خودشان احساس بدی دارند (یعنی اعتماد به نفس کمی دارند). یکی از یافته‌های غافلگیر کننده‌ی بامیستر، این بود که این موضوع صحت ندارد. در واقع معمولاً عکس این موضوع جریان داشت. برخی از شرورترین مجرم‌ها، احساس خیلی خوبی نسبت به خودشان داشتند، و همین داشتن احساسات خوب نسبت به خودشان، به‌رغم واقعیتی که در پیرامون آن‌ها بود، باعث می‌شد که آن‌ها برای صدمه زدن و بی‌احترامی به دیگران توجیه پیدا کنند.

برای اینکه افراد کارهای وحشتناک خود با دیگران را توجیه کنند، باید نسبت به محق بودن خود، و همچنین باورهای خود، احساس اطمینان شدیدی داشته باشند. نژادپرستان کارهای نژادپرستانه را به این علت انجام می‌دهند که به برتری نژاد خود اطمینان دارند. افراط‌گرایان مذهبی به این علت خود را منفجر می‌کنند و عده‌ای را به قتل می‌رسانند که از جایگاه خود در بهشت اطمینان دارند. مردان به این علت به زنان تجاوز و از آن‌ها سوءاستفاده می‌کنند که مطمئن هستند نسبت به بدن زنان حق دارند.

افراد شرور هرگز فکر نمی‌کنند که خودشان شرور هستند؛ بلکه معتقدند که سایر افراد، شرورند. در یک آزمایش جنجالی که اکنون به سبب اقدامات استنلی میلگرَم روان‌شناس، با نام آزمایش میلگرم شناخته می‌شود، محققان به افراد «عادی» گفتند که آن‌ها باید داوطلبان دیگر را به علت شکستن قوانین مختلف مجازات کنند، و آن‌ها هم این مجازات‌ها را اعمال کردند، که گاهی تا مرحله‌ای پیش می‌رفت که به حد سوءاستفاده‌ی جسمانی می‌رسید.

تقریباً هیچ‌یک از مجازات کننده‌ها توضیحی نخواستند یا به مجازات‌ها اعتراضی نکردند. برعکس، به نظر می‌رسید که بسیاری از آن‌ها، از اطمینان دیگران از برتری اخلاقی خود که در آزمایش به آن‌ها اعطا شده بود، لذت می‌بردند.

مشکل این نیست که اطمینان کامل، دست‌یافتنی نیست؛ بلکه دنبال کردن اطمینان، غالباً موجب عدم اطمینان بیشتر می‌شود.

بسیاری از افراد اطمینان زیادی به توانایی‌های خود در شغل یا مقدار درآمدی که باید کسب کنند، دارند؛ اما این اطمینان باعث ایجاد احساس بدتری در آنان می‌شود، زیرا کسانی را می‌بینند که زودتر از آن‌ها ارتقا پیدا کرده‌اند، و حس نادیده گرفته شدن به آن‌ها دست می‌دهد و حس می‌کنند که زحماتشان بی‌ارزش است و به اندازه‌ی کافی از آن‌ها تقدیر نشده است.

حتی رفتار ساده‌ای مانند یک نگاه دزدکی به پیام‌های دوست‌تان، یا پرسیدن از یک دوست که دیگران درباره‌ی شما چه می‌گویند، ناشی از نداشتن اطمینان و تمایل به کسب اطمینان است.

شما می‌توانید پیام‌های همسر خود را نگاه کنید و چیزی پیدا نکنید؛ اما اینجا معمولاً پایان کار نیست. آن وقت ممکن است به این فکر کنید که شاید او تلفن دیگری داشته باشد. ممکن است در محل کار، با شنیدن دلایل اینکه چرا ارتقای شغلی به شما تعلق نگرفته است، احساس نادیده گرفته شدن کنید؛ ولی این موضوع باعث می‌شود که به همکاران خود بدبین شوید و به هر چیزی که به شما می‌گویند (و همچنین به احساساتی که فکر می‌کنید آن‌ها نسبت به شما دارند)، با تردید نگاه کنید.

این در ادامه باعث می‌شود که احتمال ارتقای شغلی شما کمتر شود. می‌توانید کسی را که فکر می‌کنید شما باید با هم باشید، دنبال کنید؛ اما هر پیش‌رویِ شکست‌خورده و هر شبِ تنهایی باعث می‌شود که بیشتر و بیشتر به این فکر کنید که کجای کار شما اشتباه است.

و همین لحظه‌های نبود اطمینان و نومیدی عمیق هستند که ما را در معرض حق‌به‌جانب شدن‌های عجیب قرار می‌دهند: باور به اینکه ما استحقاق داریم که برای رسیدن به خواسته‌ی خود کمی تقلب کنیم، و سایر افراد استحقاق این را دارند که مجازات شوند. و ما حق داریم چیزی را که می‌خواهیم، از آن خود کنیم، و گاهی نیز این کار را با خشونت انجام دهیم.

این همان قانون معکوس است: هر چه تلاش کنید اطمینان بیشتری نسبت به چیزی داشته باشید، احساس عدم اطمینان و ناامنی بیشتری خواهید کرد. اما عکس این موضوع نیز صحت دارد: هرچه بیشتر تلاش کنید بی‌اطمینان و ناآگاه باشید، در ناآگاهی خود احساس راحتی

بیشتری خواهید کرد.

عدم قطعیت باعث می‌شود که در مورد دیگران قضاوت نکنیم؛ این کار، از پیش‌داوری‌های غیرلازم و تعصب‌هایی که از دیدن افراد در تلویزیون، محل کار یا خیابان ناشی می‌شود، جلوگیری می‌کند. همچنین عدم قطعیت، ما را از قضاوت درباره‌ی خودمان نیز آزاد می‌کند. ما نمی‌دانیم که آیا دوست‌داشتنی هستیم یا نه؛ نمی‌دانیم که چقدر جذاب هستیم؛ و نمی‌دانیم تا چه حد پتانسیل موفقیت را داریم. تنها راه رسیدن به این چیزها، این است که بدون اطمینان باقی بمانیم و با ذهنی باز آن‌ها را آزمایش کنیم.

عدم قطعیت، ریشه‌ی تمام رشدها است؛ همان‌گونه که ضرب‌المثل قدیمی می‌گوید: «کسی که همه چیز را می‌داند، چیزی نمی‌آموزد.» ما نمی‌توانیم چیزی بیاموزیم مگر اینکه ابتدا آن را ندانیم. هرچه بیشتر به نادانی خود اعتراف کنیم، فرصت‌های بیشتری برای یادگیری خواهیم داشت.

ارزش‌های ما ناقص و ناتمام هستند، و اگر فرض کنیم که کامل و تکمیل شده‌اند، خود را در ذهنیت خطرناکی قرار داده‌ایم که باعث حق به جانب بودن و اجتناب از مسئولیت‌پذیری می‌شود.

تنها روشی که برای حل مشکلات وجود دارد، این است که بپذیریم رفتار و باورهای ما تا این لحظه اشتباه بوده اند و کارآیی ندارند.

این گشاده‌رویی در برابر اشتباه کردن، برای ایجاد هر گونه تغییر و رشد واقعی لازم است.

پیش از آن‌که به ارزش‌ها و اولویت‌های خود نگاه کنیم و آن‌ها را به سمت بهتر شدن تغییر دهیم، باید ابتدا به عدم قطعیت این ارزش‌ها برسیم.

باید در فکر خود، آن‌ها را کنار بگذاریم و خطاهای آن‌ها را ملاحظه کنیم، و ببینیم که چه ناهماهنگی‌هایی با دنیای بیرون دارند. و به نادانی‌های خود خیره شویم و در برابر آن‌ها تسلیم شویم.

قانون اجتناب منسون

احتمالاً تاکنون قانون پارکینسون را شنیده‌اید: «هر کاری، به اندازه‌ی زمانِ اختصاص یافته برای آن طول می‌کشد.»

مطمئناً قانون مورفی نیز به گوشتان رسیده است: «هر اتفاقی که ممکن است رخ دهد، حتماً رخ خواهد داد.»

دفعه‌ی بعد که در یک مراسم یا جشن هستید و می‌خواهید کسی را تحت تأثیر قرار دهید، قانون اجتناب منسون را به آن‌ها بگویید:

«هر چیزی که هویت شما را بیشتر تهدید کند، شما از آن بیشتر اجتناب می‌کنید.»

این موضوع به این معنا است که، اگر تصوری که از خود دارید، یا میزان موفقیت یا عدم موفقیت شما، یا میزان اجرا کردن ارزش‌های شما، توسط چیزی بیشتر تهدید به تغییر شود، احتمالاً آن کار را بیشتر عقب خواهید انداخت.

دانستن اینکه شما در کجای این دنیا قرار گرفته‌اید، تا حدی آسایش در پی دارد. هر چیزی که این آسایش را به هم بزند (حتی اگر احتمالاً زندگی شما را بهبود ببخشد)، ذاتاً ترسناک است.

قانون منسون، هم در موضوعات خوب و هم در موضوعات بد زندگی اعمال می‌شود. به دست آوردن یک میلیون دلار پول می‌تواند هویت شما را به همان اندازه تهدید کند که از دست دادن

همه‌ی دارایی‌های شما این توانایی را دارد.
تبدیل شدن به یک ستاره‌ی موسیقی، به همان اندازه شما را تهدید می کند که از دست دادن شغل‌تان. برای همین است که مردم غالباً از موفقیت می‌ترسند (دقیقاً به همان علتی که آن‌ها از شکست نیز ترس دارند: این کار باعث می‌شود تصور آن‌ها از خودشان تهدید شود).
شما از نوشتن فیلم‌نامه‌ای که همیشه آرزوی نوشتن آن را داشته‌اید، طفره می‌روید؛ زیرا این کار هویت شما به عنوان متصدی مالیات را مخدوش می کند. شما از اینکه به دوست خود بگویید دیگر نمی‌خواهید او را ببینید، اجتناب می‌کنید؛ زیرا کنار گذاشتن یک دوست، با هویت شما به عنوان یک فرد خوب و بخشنده، در تعارض است.
این‌ها فرصت‌های خوب و مهمی هستند که ما پیوسته آن‌ها را از دست می‌دهیم؛ زیرا نحوه‌ی نگرش و احساس ما نسبت به خودمان را در معرض تغییر قرار می‌دهند. آن‌ها ارزش‌هایی را که انتخاب کردیم و تا کنون بر اساس آن‌ها رفتار می کردیم، تهدید می کنند.
من دوستی داشتم که مدتی بسیار طولانی می گفت که می‌خواهد کارهای هنری خود را به صورت آنلاین نمایش دهد، و کار خود را به عنوان یک هنرمند حرفه‌ای شروع کند. او سال‌های متمادی در این باره حرف می‌زد، برای این کار پس‌انداز کرده بود و حتی سایت‌های متفاوتی طراحی کرده و مجموعه‌ی آثار خود را نیز در آن‌ها بارگذاری کرده بود؛ اما هیچ‌وقت کار خود را شروع نکرد. همیشه علتی برای این کار وجود داشت: کیفیت عکس‌های کار او، خوب نبودند؛ یا

به تازگی کار بهتری کشیده بود؛ یا هنوز به حدی نرسیده بود که بخواهد وقت بیشتری برای این کار اختصاص دهد.

سال‌ها گذشت، و او هیچ‌وقت کار اصلی خود را شروع نکرد. چرا؟ چون به‌رغم اینکه رؤیای کسب درآمد از هنر خود را سال‌ها در سر می‌پروراند، احتمال اینکه او به هنرمندی تبدیل شود که هیچ‌کس کارهای او را دوست ندارد، بسیار ترسناک‌تر از باقی ماندن به صورت هنرمندی بود که هیچ‌کس اسم او را نشنیده است. دست‌کم او با این موضوع که هنرمندی باشد که کسی او را نمی‌شناسد، راحت‌تر بود و به آن عادت کرده بود.

من دوست دیگری داشتم که علاقه‌ی زیادی به جشن و مهمانی داشت. همیشه در حال نوشیدن و دنبال کردن دخترها بود. پس از سال‌ها زندگی کردن با این سبک، او فهمید که شدیدا تنها، افسرده و ناسالم است. او تمایل داشت که سبک زندگی خود را کنار بگذارد. او با حسادت، از کسانی حرف می‌زد که در رابطه ی بلند مدت با کسی هستند و سر و سامان گرفته اند. با این حال او هیچ وقت تغییر نکرد؛ سال‌ها به این کار ادامه داد، هر شب پس از شب دیگر، و بطری پس از بطری. و همیشه توجیهی داشت. همیشه دلیلی وجود داشت که نمی‌گذاشت متوقف شود.

کنار گذاشتن این سبک زندگی، بیش از هر چیزی هویت او را تهدید می‌کرد. او تنها می‌دانست که چگونه آدم جشن‌ها باشد. ایجاد این تغییر مثل این بود که مرتکب خودکشی شود.

همه‌ی ما، ارزش‌هایی برای خودمان داریم. ما از ارزش‌های خود دفاع می‌کنیم، تلاش می‌کنیم آن‌ها را اجرا کنیم، و البته آن‌ها را توجیه و حفظ می‌کنیم. حتی اگر چنین نیتی نداشته باشیم، مغز ما این‌گونه طراحی شده است. همان‌گونه که قبلا بیان شد، ما به سمت چیزهایی که هم‌اکنون می‌دانیم و فکر می‌کنیم قطعی هستند، گرایش داریم.

اگر من فکر کنم که آدم خوبی هستم، از موقعیت‌هایی که این اعتقاد را خدشه‌دار می‌کند، اجتناب می‌کنم. اگر باور کنم که آشپز فوق‌العاده‌ای هستم، دنبال موقعیت‌هایی می‌گردم تا این موضوع را بارها و بارها به خودم اثبات کنم. باورها، همیشه حق تقدم دارند. تا زمانی که نگرش به خودمان را تغییر ندهیم (چیزهایی که باور داریم هستیم یا نیستیم)، نمی‌توانیم بر این اجتناب و نگرانی غلبه کنیم. و نمی‌توانیم تغییر کنیم.

از این نظر، «شناخت خویشتن» یا «خودیابی» ممکن است خطرناک باشد. این کار می‌تواند شما را در یک نقش ثابت نگه دارد و انتظاراتی غیر لازم را بر شما تحمیل کند. این کار می‌تواند توانایی‌های درونی و فرصت‌های بیرونی شما را از بین ببرد. من می‌گویم خودتان را پیدا نکنید، و هیچ‌وقت دنبال شناخت خود نباشید؛ زیرا این، همان چیزیست که باعث می‌شود شما پیشرفت کنید و چیزهای جدیدی را کشف کنید؛ و البته شما را مجبور می‌کند که در قضاوت‌های خود فروتن باشید و تفاوت‌های دیگران را بپذیرید.

خود را بکَشید

بوداییسم استدلال می‌کند که تصور شما از خودتان یا ساختار ذهنی شما دلبخواهی است، و باید این اندیشه را رها کنید که چنین «شمایی» وجود دارد؛ و این معیارهای دلبخواهی که شما خود را با آن‌ها می‌سنجید، در واقع شما را محدود می‌کنند، و بهتر است که همه چیز را رها کنید. از یک نظر می‌توان گفت که بوداییسم، شما را تشویق می‌کند که بی‌خیال شوید.

ممکن است این استدلال، ضعیف به نظر برسد؛ اما این رویکرد به زندگی، مزایای روانی زیادی دارد. وقتی داستان‌هایی را که درباره‌ی زندگی خودمان برای خود ساخته‌ایم رها می‌کنیم، ذهن خود را آزاد می‌کنیم تا کاری بکنیم

(و شکست بخوریم) و رشد کنیم.

وقتی کسی نزد خود اعتراف می‌کند که: «شاید من در روابط خود آن‌قدرها هم خوب عمل نمی‌کنم»، آنگاه آزاد می‌شود که به گونه‌ی دیگری عمل کند و ازدواج نافرجام خود را به پایان برساند. او هیچ هویتی در ماندن در یک ازدواج دشوار و بی‌خاصیت ندارد تا بخواهد چیزی را به خودش اثبات کند.

وقتی دانش‌آموزی نزد خود اعتراف می‌کند که «شاید من سرکش نیستم؛ شاید فقط ترسیده‌ام»، آن وقت آزاد می‌شود تا دوباره جاه‌طلب شود. او هیچ دلیلی ندارد که بخواهد با

دنبال کردن رؤیاهای آکادمیک خود و شاید شکست خوردن در آن‌ها، احساس تهدید کند.
وقتی مأمور بیمه به خود می‌گوید که «شاید هیچ چیز خاص و ویژه‌ای در رؤیا یا شغل من وجود ندارد»، آن وقت آزاد است که فرصتی صادقانه به نوشتن فیلم‌نامه بدهد و ببیند که نتیجه چه می‌شود. من، هم خبری خوب و هم خبری بد برای شما دارم: مشکلات شما، نکته‌ی خاص و منحصر به فردی در خود ندارند. برای همین است که رها کردن، این‌قدر آزادی‌بخش است.
نوعی خود شیفتگی وجود دارد که از ترسِ ناشی از اطمینان‌های غیرمنطقی شکل می‌گیرد. وقتی فرض می‌کنید که هواپیمای شما قرار است سقوط کند؛ یا ایده‌ی شما برای پروژه، همان ایده‌ی احمقانه‌ای است که همه به آن خواهند خندید؛ یا شما کسی هستید که همه‌ی افراد، او را مسخره می‌کنند یا نادیده می‌گیرند، در واقع به صورت ضمنی به خود می‌گویید که «من استثناء هستم؛ من مثل همه نیستم؛ من، متفاوت و خاص هستم.»
ساده بگویم: این کار، خودشیفتگی است. شما این‌گونه احساس می‌کنید که مشکلات شما، استحقاق این را دارند که به گونه‌ی متفاوتی با آن‌ها برخورد شود، و وضعیت ویژه‌ای دارند که قوانین جهان بیرونی بر آن‌ها حاکم نیست.
توصیه‌ی من این است که خاص نباشید؛ منحصر به فرد نباشید. معیارهای خود را به روش متداول و عمومی تعریف کنید. خود را یک ستاره‌ی در حال ظهور یا یک نابغه‌ی کشف نشده ارزیابی نکنید؛ خود را یک قربانی وحشتناک یا بازنده‌ی رقت‌انگیز ارزیابی نکنید. در عوض، خود

را با معیارهای هویتی متداول‌تری ارزیابی کنید: یک دانشجو، یک دوست، یک سازنده.

هر چه هویتی که برای خود انتخاب می‌کنید محدودتر باشد، به نظر می‌رسد که چیزهای بیشتری شما را تهدید می‌کنند. به همین علت، خود را با ساده‌ترین و عادی‌ترین روش ممکن تعریف کنید.

این موضوع غالباً به این معناست که ایده‌های بزرگ درباره‌ی خودتان را کنار بگذارید: اینکه در حد منحصربه‌فردی باهوش هستید، یا استعدادهای زیادی دارید، یا جذابیت فوق‌العاده‌ای دارید؛ و قربانی خاصی هستید که دیگران نمی‌توانند تصور کنند.

این، بدان معناست که حس محق بودن و این باور خود مبنی بر اینکه دنیا به شما چیزی بدهکار است را کنار بگذارید؛ و منبع سرخوشی‌های احساسی خود را که سال‌های سال حفظ کرده‌اید، رها کنید. مانند معتادی که سرنگ را کنار می‌گذارد، وقتی این چیزها را رها کنید، علایم قطع مصرف را از خود بروز می‌دهید؛ اما پس از آن، بسیار بهتر خواهید بود.

چگونه نسبت به خود کمتر احساس اطمینان کنیم

زیر سؤال بردن خودمان و تردید در مورد افکار و باورهایمان، یکی از سخت‌ترین مهارت‌هاست؛ اما امکان پذیر است.

در اینجا، پرسش‌هایی طرح شده‌اند که به شما کمک می‌کنند تا عدم قطعیت بیشتری در زندگی خود ایجاد کنید:

پرسش اول: اگر اشتباه کنم، چطور؟

یکی از دوستانم به تازگی نامزد کرده است و می‌خواهد ازدواج کند. مردی که از او خواستگاری کرده، آدم کاملاً موجهی است. او سیگار نمی‌کشد، دست بزن ندارد و با او بدرفتاری نمی‌کند. صمیمی است و شغل مناسبی دارد.

اما از زمانی که نامزدیشان شروع شده، برادر دوست من یکسره به او سرکوفت می‌زند که انتخاب بدی کرده است، و به او هشدار می‌دهد که با انتخاب این مرد، به خودش ضربه خواهد زد، و اشتباه می‌کند و مسئولیت‌پذیر نیست. و هر وقت که دوست من از برادرش می‌پرسد «مشکل تو چیست؟ چرا این موضوع، این‌قدر تو را آزار می‌دهد؟»، او به گونه‌ای رفتار می‌کند که انگار هیچ مشکلی وجود ندارد و هیچ مسئله‌ای مربوط به این نامزدی او را اذیت نمی‌کند، و فقط تلاش می‌کند که به خواهر کوچک‌تر خود کمک کند و از او حمایت کند.

اما روشن است که چیزی او را اذیت می‌کند. شاید بحث رقابت خواهر و برادری در میان باشد. شاید حسادت می‌کند. شاید چنان در نقش قربانی بودن خود فرو رفته است که نمی‌داند چگونه برای دیگران خوشحال باشد، بدون اینکه کاری کند که در ابتدا احساس بدی پیدا کنند.

این یک قاعده‌ی کلی است که همه‌ی ما در رصد کردن رفتار خودمان، بدترین گزینه‌ی موجود هستیم. وقتی عصبانی، حسود یا ناراحت هستیم، غالباً آخرین کسی هستیم که متوجه این موضوع می‌شویم. و تنها روشی که برای درک این موضوع وجود دارد، این است که در زره اطمینان خود با پرسیدن دائم این سوال که چقدر ممکن است در مورد خودمان اشتباه کنیم، شکافی ایجاد کنیم:

«من حسادت می‌کنم؟ اگر چنین است، چرا؟»؛ «آیا من عصبانی هستم؟»؛ «آیا حق با اوست، و من فقط در حال حفظ غرورم هستم؟»

پرسش‌هایی مانند این‌ها باید به یک عادت ذهنی تبدیل شوند. در بسیاری از موارد، صرفاً با پرسیدن این پرسش‌ها از خود، به فروتنی و مهربانی لازم برای حل مشکلات خود دست پیدا می‌کنیم.

اما دقت به این نکته لازم است که صرفاً چون از خود می‌پرسید که آیا در این خصوص اشتباه می‌کنید یا نه، الزاماً به این معنا نیست که چنین است.

اگر شوهرتان شما را به علت سوزاندن غذا کتک می‌زند، و شما از خود بپرسید که آیا اشتباه می‌کنید که فکر می‌کنید او رفتار نامناسبی با شما دارد؛ گاهی حق با شماست.

هدف، این است که تنها این سؤالات پرسیده شوند، و در این لحظه، این احتمال نیز بررسی شود؛ نه اینکه از خودتان متنفر شوید.

به خاطر داشته باشید که اگر بخواهید در زندگی شما تغییری ایجاد شود، باید در مورد چیزی اشتباه کنید.

اگر هر روز احساس درماندگی می‌کنید، به این معناست که هم‌اکنون در مورد چیزی در زندگی خود اشتباه می‌کنید؛ و تا زمانی که آن را با پرسیدن از خود پیدا نکنید، هیچ چیزی تغییر نمی‌کند.

پرسش دوم: اگر من اشتباه کنم، چه معنایی دارد؟

بسیاری از افراد می‌توانند از خود بپرسند که آیا اشتباه می‌کنند یا نه؛ اما تعداد کمی می‌توانند گام بعدی را بردارند و بپذیرند که اگر اشتباه می‌کنند، این موضوع چه معنایی می‌دهد. علت این امر، این است که این معنای احتمالی در پس اشتباه کردن‌های ما غالباً دردناک است. این موضوع نه تنها ارزش‌های ما را زیر سؤال می‌برد، بلکه ما را مجبور می‌کند که ببینیم ارزش متفاوت و متضاد آن چگونه خواهد بود.

ارسطو نوشته است: «توانایی بررسی یک فکر بدون پذیرش آن، نشانه‌ی یک ذهن پرورش‌یافته

است». شاید توانایی در بررسی و ارزیابی ارزش‌های متفاوت بدون اینکه الزاماً آن‌ها را قبول کنیم، مهارت اصلی مورد نیاز برای تغییر معنادار در زندگی فرد است.

مثلاً برای برادر دوست من، پرسش‌هایی که باید از خودش بپرسد، این است که «اگر درباره‌ی ازدواج خواهرم اشتباه کنم، چه معنایی برای من خواهد داشت؟». غالباً پاسخ چنین پرسشی کاملاً واضح است (و نسخه‌ای از «من خودخواه/ بی اعتمادبه‌نفس/ خودمحور هستم» است).

اگر او اشتباه کند، و نامزدی خواهر او، درست و شاد و خوب باشد، هیچ راهی برای توجیه رفتار او وجود ندارد، مگر اینکه ارزش‌های به درد نخور و عدم اعتمادبه‌نفس او، علت آن باشد. او فرض می‌کند که می‌داند چه چیزی برای خواهرش خوب است، و خواهرش نمی‌تواند تصمیم‌های بزرگ زندگی خود را بگیرد؛ او فرض می‌کند که حق، و مسئولیت دارد که برای خواهرش تصمیم بگیرد؛ او مطمئن است که حق با اوست، و بقیه اشتباه می‌کنند.

حتی وقتی این گونه حق به جانب بودن‌ها کشف می‌شوند، خواه در مورد برادر دوست من باشد یا در مورد خودمان، اعتراف به آن‌ها دشوار است. این کار، دردناک است. برای همین است که افرادِ کمی این پرسش‌های دشوار را از خود می‌پرسند. اما برای اینکه به اصل مشکلی برسیم که به رفتار نامناسب او و ما انگیزه می‌دهد، پرسیدن این پرسش‌ها لازم است.

پرسش سوم: در مقایسه با مشکلات فعلی، اشتباه کردن چه مشکلات بهتر یا بدتری را برای من و دیگران ایجاد می‌کند؟

این پرسش، محکی است تا مشخص کنیم که آیا ارزش‌های مناسبی داریم؛ یا اینکه فقط احمق‌هایی هستیم که همه ازجمله خودمان را به زحمت می‌اندازیم.

در اینجا، هدف ما این است که ببینیم کدام مشکلات بهتر هستند؛ زیرا همان‌گونه که پاندای نومید گفت، مشکلات زندگی، بی‌نهایت هستند.

گزینه‌های برادر دوست من چیست؟

الف. به ایجاد درگیری و برخورد خود در خانواده ادامه دهد، و لحظات شاد را از بین ببرد و احترام و اعتماد خواهر خود را نابود کند، صرفاً چون فکر می‌کند که این مرد برای او مناسب نیست.

ب. به توانایی خود در تعیین درست و اشتباه زندگی خواهر خود اعتماد نکند، و متواضع باشد و به توانایی خواهرش در تصمیم گیری برای خود اعتماد داشته باشد؛ و حتی اگر نمی‌تواند چنین کاری کند، نتایج تصمیم او را به سبب عشق و احترامی که برای خواهرش قائل است، بپذیرد.

بیشتر مردم گزینه‌ی اول را انتخاب می‌کنند. علت آن این است که گزینه‌ی الف راه ساده‌تری است. این راه نیازمند فکر کمتری است و شکی ایجاد نمی‌کند، و نیازی نیست تصمیم‌هایی را تحمل کنید که دیگران می‌گیرند و شما دوست ندارید. همچنین این کار، برای همه‌ی افراد درگیر، بیشترین رنج را ایجاد می‌کند.

گزینه‌ی دوم، به ایجاد روابط سالم و شاد بر اساس اعتماد و احترام ختم می‌شود. این گزینه افراد

را مجبور می‌کند که متواضع باشند و نادانی خود را بپذیرند؛ و به آن‌ها اجازه می‌دهد که از ترس‌های خود فراتر بروند و موقعیت‌هایی را دریابند که در آن، ناعادلانه، خودخواهانه و با تصمیمات آنی رفتار می‌کنند.

اما گزینه‌ی دوم دردناک و دشوار است، و در نتیجه، بیشتر مردم آن را انتخاب نمی‌کنند.

برادر دوست من، در اعتراض به نامزدی او، وارد نبردی تخیلی با خود شده است. البته او باور دارد که می‌خواهد از خواهر خود حمایت کند؛ اما همان‌گونه که دیدیم، باورها را خودِ ما ساخته‌ایم؛ بدتر از آن، اینکه باورها غالباً بعد از یک واقعیت شکل می‌گیرند تا ارزش‌ها و معیارهایی را که ما برای خود انتخاب کرده‌ایم، توجیه کنند.

واقعیت این است که او حاضر است رابطه‌ی خود با خواهرش را از بین ببرد تا اینکه به اشتباه خود اعتراف کند. (با وجود اینکه راه دوم می‌تواند به او کمک کند تا ترس‌های خود را که عامل اشتباه او بوده‌اند، کنار بگذارد.)

من تلاش می‌کنم قواعد کمی برای زندگی داشته باشم؛ اما یکی از آن قواعد این است:

اگر مسئله به این ختم شود که یا من اشتباه می‌کنم، یا بقیه افراد در حال اشتباه هستند، احتمال زیاد این است که من اشتباه می‌کنم.

این موضوع را از تجربه آموخته‌ام. من همان احمقی بوده‌ام که بر اساس ترس‌ها و اطمینان‌های پر از خطای خودم رفتار می‌کرده‌ام، و تعداد آن‌ها بیشتر از آن است که بتوانم بشمارم. منظور

من، این نیست که هیچ وقت موقعیتی پیش نمی‌آید که بیشتر مردم اشتباه کنند؛ و منظور، این نیست که هرگز موقعیت‌هایی پیش نمی‌آید که بیشتر از بقیه، حق با شما باشد.

اما واقعیت این است: اگر احساس می کنید که شما در برابر کل دنیا ایستاده‌اید، احتمالاً شما در برابر خودتان ایستاده‌اید.

فصل هفتم: شکست راهی به جلو است



من وقتی می‌گویم خوش‌شانس بوده‌ام، واقعاً به آن باور دارم.

من در سال ۲۰۰۷ فارغ‌التحصیل شدم تا خود را به موقع به سقوط مالی و رکود اقتصادی برسانم، و تلاش کردم که به بدترین بازار مشاغل در هشتاد سال گذشته وارد شوم.

در همین زمان فهمیدم کسی که در حال اجاره‌ی یکی از اتاق‌های آپارتمان من به فرد دیگری

بوده، سه ماه اجاره بها را پرداخت نکرده است. وقتی که این موضوع را به او یادآوری کردم، او گریه کرد و ناپدید شد، و من و هم‌اتاقی دیگرم مجبور شدیم هزینه‌ی آن را پرداخت کنیم. من پس‌انداز خودم را از دست دادم. شش ماه بعد را روی کاناپه‌ی خانه‌ی یکی از دوستانم گذراندم. همچنین کارهای عجیبی را یکی پس از دیگری انجام می‌دادم و می‌کوشیدم تا حد ممکن کمتر بدهکار شوم تا سرانجام شغلی واقعی پیدا کنم.

می‌گویم خوش‌شانس بودم؛ چون مانند یک بازنده وارد دنیای بزرگسالی شدم و کارم را از پایین‌ترین نقطه شروع کردم.

وقتی افراد در موقعیت شروع یک کسب‌وکار یا تغییر شغل و استعفا از یک شغل بد قرار می‌گیرند، رسیدن به پایین‌ترین نقطه، اساساً بزرگ‌ترین ترسشان در زندگی است؛ اما من آن را در همان ابتدای کار تجربه کردم. از اینجا به بعد، وضع، تنها بهتر می‌شود. پس خوش شانس بودم.

وقتی که شب روی یک تشک بدبو می‌خوابید و برای اینکه بدانید آیا پول خوردن یک ساندویچ را دارید یا نه، سکه‌های خرد را می‌شمارید، و بیست رزومه‌ی کاری ارسال کرده‌اید، اما هیچ کس با شما تماس نگرفته است، آن وقت شروع یک وبلاگ و یک کسب‌وکار اینترنتی مسخره، آن‌قدرها هم ایده‌ی ترسناکی به‌نظر نمی‌رسد.

در این حال، اگر هر پروژه‌ای که راه‌اندازی کنم، شکست بخورد، و اگر هر مطلبی که بنویسم،

خوانده نشود، کارم دقیقاً به همان جایی ختم می‌شود که از آنجا شروع کرده‌ام. پس چرا امتحان نکنم؟

شکست، یک مفهوم نسبی است. اگر معیار من این بود که به یک کمونیست آنارشیست انقلابی تبدیل شوم، عدم موفقیت من در کسب درآمد در سال‌های ۲۰۰۷ و ۲۰۰۸، یک موفقیت بزرگ به شمار می‌رفت؛ اما اگر مثل بیشتر مردم، معیار من این باشد که نخستین شغل جدی خودم را پیدا کنم تا بتوانم بعد از فارغ‌التحصیلی، هزینه‌های خود را پوشش دهم، بازنده‌ی بزرگی خواهم بود.

من در خانواده‌ی ثروتمندی بزرگ شده‌ام. ما هیچ‌وقت مشکل پول نداشته‌ایم. البته من در خانواده‌ی ثروتمندی بزرگ شده‌ام که از پول، بیشتر برای اجتناب از مشکلات استفاده می‌شد و نه برای حل آن‌ها. من اینجا هم خوش‌اقبال بودم؛ زیرا این موضوع، در سنین کودکی به من آموخت که پول درآوردن، به خودی خود، معیار نامناسبی برای من است. ممکن است شما پول زیادی به دست بیاورید و در عین حال احساس درماندگی کنید؛ همان‌طور که ممکن است بی‌پول باشید ولی کاملاً خوشبخت باشید. در نتیجه، چرا باید از پول برای ارزیابی ارزش فردی استفاده کنم؟

در عوض، ارزش من چیز دیگری بود. ارزش من، آزادی و استقلال بود. کارآفرین بودن همیشه برای من جذاب بوده است؛ زیرا من از اینکه کسی به من بگوید چه کاری بکنم، متنفر بودم و

دوست داشتم کارها را همان‌گونه که خودم می‌پسندم، انجام دهم. کارهای اینترنتی نیز برای من جذاب بود؛ زیرا می‌توانستم این کار را از هر جایی و در هر وقتی اجرا کنم.

من از خودم یک پرسش ساده می‌پرسم: «آیا ترجیح می‌دهی پول نسبتاً خوبی دربیاوری، ولی شغلی داشته باشی که از آن متنفری؛ یا اینکه یک کارآفرین اینترنتی باشی و مدتی با بی‌پولی به سر ببری؟» پاسخ این پرسش، فوری و به وضوح برای من روشن بود: گزینه‌ی دوم. از خودم پرسیدم: «اگر من این کار را امتحان کنم و بعد از چند سال شکست بخورم، و مجبور شوم درهرحال یک شغل استخدامی پیدا کنم، آیا واقعاً چیز زیادی از دست داده‌ام؟» پاسخ، منفی بود. به جای یک فرد بیست و دو ساله‌ی بی‌پول و بی‌تجربه می‌توانم یک فرد بیست و پنج ساله‌ی بیکار و بی‌تجربه باشم؛ چه اهمیتی دارد؟

با داشتن این ارزش، در واقع دنبال نکردن پروژه‌های خودم، برایم شکست محسوب می‌شد (نه بی‌پولی، و نه خوابیدن روی کاناپه‌ی خانه‌ی دوستان و بستگان ـ که تا دوسال به این کار ادامه می‌دادم ـ و نه یک رزومه‌ی خالی).

پارادوکس شکست / موفقیت

وقتی پابلو پیکاسو پیر شده بود، روزی در کافه‌ای در اسپانیا نشسته بود و روی یک دستمال کاغذی، خط‌های درهم و برهم می‌کشید.

او در این کار بسیار خون‌سرد و بی‌تفاوت بود و هر چیزی را که در آن لحظه دوست داشت، می‌کشید. البته او پیکاسو بود؛ در نتیجه، نقش و نگارهای او بیشتر نقوش فوق‌العاده در سبک کوبیسم و ایمپرسیونیسم بود.

بگذریم. زنی در آن نزدیکی نشسته بود و با حیرت نگاه می‌کرد. پس از چند لحظه، پیکاسو قهوه‌ی خود را تمام کرد و دستمال کاغذی را مچاله کرد و کنار گذاشت، و سپس بلند شد تا از آنجا برود.

آن زن، او را صدا زد و گفت «صبر کنید. اشکالی ندارد که دستمال کاغذی شما را که روی آن چیزی می‌کشیدید، بردارم؟ حاضرم پول آن را هم بدهم.»

پیکاسو گفت: «صدالبته؛ بیست هزار دلار.»

زن، سر خود را به سرعت عقب برد؛ انگار که با یک آجر به او کوبیده باشید: «چی؟ کشیدن آن فقط دو دقیقه طول کشید.»

پیکاسو گفت: «نه خانم. من بیشتر از شصت سال وقت صرف کرده‌ام که این تصویر را بکشم.»

او دستمال کاغذی را در جیب خود گذاشت و از کافه بیرون رفت.

پیشرفت در هر کاری، بر هزاران شکست کوچک بنا شده؛ و میزان موفقیت شما، بر اساس دفعاتی است که در کاری شکست خورده‌اید.

اگر کسی در کاری از شما بهتر عمل می‌کند، احتمالاً علت آن، این است که او بیشتر از شما شکست خورده است. اگر کسی از شما بدتر عمل می‌کند، احتمالاً علت آن، این است که او تمام تجارب دردناکی را که برای یادگیری آن صرف کرده‌اید، پشت سر نگذاشته است.

اگر به کودکی نگاه کنید که تلاش می‌کند راه برود، می‌بینید که این کودک، صدها بار زمین خواهد خورد و به خود صدمه خواهد رساند؛ اما هیچ‌وقت نمی‌ایستد تا فکر کند که «به نظر می‌رسد راه رفتن، کار من نیست و من در این کار مهارت ندارم.»

اجتناب از شکست، چیزی‌ست که آن را در جایی از زندگی یاد می‌گیریم. مطمئنم که حجم زیادی از این یادگیری، ناشی از نظام آموزشی ماست که ما را به شدت بر اساس عملکردمان قضاوت می‌کند، و کسانی را که چندان خوب نیستند، مجازات می‌کند. یک بخش دیگر آن، ناشی از وجود والدینی سخت‌گیر و منتقد است که اجازه نمی‌دهند بچه‌ها به اندازه‌ی کافی شکست بخورند، و در عوض، آن‌ها را برای هر کار جدید یا از پیش تعیین نشده مجازات می‌کنند. و در کنار این‌ها نیز رسانه‌های جمعی قرار می‌گیرند که پیوسته ما را در معرض موفقیت‌های بزرگ قرار می‌دهند، در حالی که هزاران ساعت تمرین کسالت‌بار و خسته‌کننده را

که برای رسیدن به این موفقیت لازم بوده است، نادیده می‌گیرند.
بیشتر ما سرانجام به جایی می‌رسیم که از شکست خوردن می‌ترسیم و ناخودآگاه از شکست اجتناب می‌کنیم، و تنها به چیزهایی فکر می‌کنیم که جلوی ما قرار داده شده‌اند، یا هم‌اکنون در آن‌ها مهارت داریم.
این موضوع، ما را محدود می‌کند. ما تنها وقتی می‌توانیم واقعاً در کاری موفق شویم که حاضر باشیم در آن کار شکست بخوریم. اگر حاضر به شکست خوردن نباشیم، حاضر به موفق شدن هم نیستیم.
بیشتر این ترس از شکست، ناشی از انتخاب ارزش‌های به درد نخور است. برای مثال، اگر من خودم را با این استاندارد ارزیابی کنم که «کاری کن که همه از تو خوششان بیاید»، نگران می‌شوم؛ زیرا شکست، صددرصد با اقدامات سایر افراد رقم خواهد خورد، نه کارهایی که خودم می‌کنم. در این حالت، من کنترلی بر موضوع ندارم، و در نتیجه، حس ارزشمندی من، در دست قضاوت دیگران است؛ در حالی که اگر معیار دیگری را انتخاب کنم، مثل «زندگی اجتماعی خود را بهبود ببخش»، می‌توانم ارزش خودم را برای «روابط خوب با دیگران» اجرا کنم؛ فارغ از این که دیگران چه واکنشی در برابر من دارند. حس ارزشمندی من، بر اساس رفتار و شادی خودم تعیین می‌شود.
همان‌گونه که در فصل چهارم دیدیم، ارزش‌های بد، شامل اهداف ملموسی می‌شود که در

خارج از حیطه‌ی کنترل ما قرار دارند. دنبال کردن این اهداف، باعث نگرانی می‌شود، و حتی اگر بتوانیم به این اهداف دست پیدا کنیم، احساس تهی بودن می‌کنیم؛ زیرا وقتی به این اهداف می‌رسیم، مشکل دیگری برای حل کردن باقی نمی‌ماند.

همچنان که دیدیم، ارزش‌های بهتر، روند محور هستند. چیزهایی مانند «بیان صادقانه‌ی نظریاتم به دیگران»، معیاری برای ارزش «صداقت» است که هیچ‌وقت کامل حاصل نمی‌شود؛ مشکلی که همیشه باید مورد توجه واقع شود. هر مکالمه و هر رابطه‌ی جدیدی، چالش‌های جدید و فرصت‌هایی برای بیان صادقانه‌ی نظریات مرا با خود به همراه دارد. ارزش، یک روند همیشگی است که با تکمیل شدن در منافات است.

اگر معیار شما برای ارزشِ «موفقیت در استانداردهای مادی» این باشد که «یک خانه و یک خودروی خوب بخرید»، و برای رسیدن به این هدف، بیست‌وپنج سال از عمر خود را صرف کنید، وقتی این‌ها را به دست آوردید، این معیار، دیگر چیزی برای ارایه به شما ندارد. آن وقت، بحران میان‌سالی سراغ شما خواهد آمد؛ زیرا مشکلی که به تمام زندگی شما جهت داده بود، اکنون از بین رفته، و فرصت دیگری برای رشد و پیشرفت باقی نمانده است. چیزی که باعث خوشبختی می‌شود، رشد است، نه یک فهرست دلبخواهی از موفقیت‌ها.

از این نظر، اهداف متداول (مثل فارغ‌التحصیلی از دانشگاه، خریدن یک خانه کنار دریاچه، یا هفت کیلو وزن کم کردن)، تنها می‌توانند شادی کمی در زندگی ما ایجاد کنند. شاید وقتی

دنبال مزایای سریع و کوتاه مدت باشیم، چنین اهدافی مفید باشند؛ اما این اهداف، برای راهنمایی در مسیر زندگی ارزش ندارند.

پیکاسو در تمام طول زندگی خود فعال بود. او تا نود سالگی زنده ماند و تا سال‌های آخر عمر نیز به تولید آثار هنری ادامه داد. اگر معیار او این بود که «مشهور شو» یا «از طریق هنر ثروتمندشو» یا «هزار تابلوی نقاشی بکش»، او در جایی از این مسیر کنار می‌کشید، و نگرانی‌ها و تردیدها بر او غلبه می‌کردند؛ و احتمالاً تا آن اندازه که دهه‌های متمادی به پیشرفت در کار خود مشغول بود، به پیشرفت و نوآوری در هنر خود دست نمی‌زد.

علت موفقیت پیکاسو، دقیقاً همان علتی است که باعث شده بود او در سن پیری روی دستمال کاغذی در کافه‌ای نقاشی بکشد. ارزش زیربنایی او ساده و متواضعانه و بی‌انتها بود. این ارزش، «بیان صادقانه» بود؛ و این همان چیزی بود که دستمال او را چنان با ارزش می‌کرد.

درد، بخشی از مسیر است

در دهه‌ی ۱۹۵۰ میلادی، یک روان‌شناس لهستانی به نام کریمیرز دابروفسکی، درباره‌ی بازماندگان جنگ جهانی دوم و نحوه‌ی کنار آمدن آن‌ها با تجربه‌های وحشتناک جنگ تحقیق کرد. او در لهستان بود و جنگ در اینجا چهره‌ی کریهی داشت. این افراد از نزدیک، مستقیماً قربانی یا شاهد گرسنگی‌های طولانی مدت، بمباران‌هایی که شهرها را به مخروبه تبدیل می‌کرد، هولوکاست، شکنجه‌ی اسرای جنگ، و تجاوز و قتل اعضای خانواده ـ خواه توسط نازی‌ها، یا چند سال بعد، توسط سربازان شوروی ـ بودند.
همان‌طور که دابروفسکی درباره‌ی بازماندگان تحقیق می‌کرد، متوجه چیزی شد که هم جالب توجه و هم شگفت‌انگیز بود.
بسیاری از آن‌ها باور داشتند که تجربه‌هایی که جنگ به آن‌ها تحمیل کرده، اگرچه دردناک و وحشتناک بوده، اما باعث شده که آن‌ها افراد بهتر، مسئول‌تر و حتی خوشبخت‌تری شوند.
بسیاری از آن‌ها زندگی خود پیش از جنگ را به گونه‌ای توصیف می‌کردند که گویی آن‌ها انسان‌های دیگری بوده‌اند: حق ناشناس، ناخوشنود در برابر عزیزانشان، تنبل و درگیر مشکلات ناچیز، و حق به جانب در برابر تمام چیزهایی که داشتند.
پس از جنگ، آن‌ها احساس اعتماد به نفس بیشتری داشتند، به خودشان بیشتر اطمینان

داشتند، شکرگزارتر بودند، و مشکلات و ناراحتی‌های جزئی، آن‌ها را آزار نمی‌داد.

بی‌شک تجربه‌های آن‌ها وحشتناک بود، و این بازماندگان، از مجبور شدن به تجربه‌ی چنین چیزهایی خوشنود نبودند. بسیاری از آن‌ها هنوز هم از زخم‌های روحی و روانی جنگ رنج می‌بردند؛ اما برخی از آن‌ها توانسته بودند از این زخم‌ها بهره بگیرند و خود را به روش‌های مثبت و قدرتمند متحول کنند.

بسیاری از ما نیز غرورانگیزترین موفقیت‌های خود را در برابر بزرگ‌ترین مشکلات زندگی کسب می‌کنیم. رنج‌های ما غالباً ما را قوی‌تر، انعطاف‌پذیرتر و پایدارتر می‌کنند.

برای مثال، خیلی از نجات‌یافتگان بیماری سرطان گفته‌اند که احساس قوی‌تر بودن می‌کنند، و از اینکه توانسته‌اند در نبرد زندگی پیروز شوند، شاکر هستند. بسیاری از پرسنل نظامی گزارش کرده‌اند که تحمل اوضاع خطرناک منطقه‌ی جنگی، باعث استقامت ذهنی بیشتر آن‌ها شده است.

دابروفسکی استدلال کرد که ترس و ناراحتی الزاماً همیشه نامطلوب و مضر نیستند؛ بلکه غالباً نشان دهنده‌ی رنج لازم برای رشد روانی هستند، و انکار کردن این درد، انکار توانایی‌های بالقوه‌ی ماست.

همان‌گونه که برای ساختن استخوان‌ها و ماهیچه‌های قوی‌تر، به تحمل درد نیاز است، تحمل رنج‌های احساسی نیز برای استقامت روانی بیشتر، مهربانی بیشتر و زندگی شادتر لازم است.

بزرگ‌ترین تغییرات دیدگاه ما، زمانی رخ می‌دهند که در انتهای بدترین لحظات زندگی‌مان قرار گرفته‌ایم. تنها در زمان تحمل رنج شدید است که حاضریم به ارزش‌های خود نگاه کنیم و از خود بپرسیم که چرا این ارزش‌ها جوابگو نیستند.

ما به نوعی از بحران وجودی نیاز داریم تا بتوانیم نگاهی بی‌طرفانه به روش معناسازی در زندگی خود بیندازیم و سپس به تغییر بیندیشیم.

می‌توانید این وضعیت را «به ته خط رسیدن» یا «مواجه شدن با یک بحران وجودی» بنامید، اما من ترجیح می‌دهم آن را «تحمل ناملایمات» بنامم. هر یک را که برای شما مناسب‌تر است، انتخاب کنید.

شاید هم‌اکنون در چنین جایی باشید. شاید اکنون در حال بیرون آمدن از بزرگ‌ترین چالش زندگی خود باشید و حیران مانده باشید؛ زیرا هر چیزی که قبلا فکر می‌کردید درست و عادی و خوب است، اکنون برعکس شده است.

این موضوع، خوب است؛ و در واقع شروع کار است. هر چه تأکید کنیم، باز هم کم است که درد، بخشی از روند کار است.

احساس رنج، اهمیت دارد؛ زیرا اگر فقط دنبال سرخوشی‌های مقطعی و سرپوش گذاشتن بر دردها باشید، اگر به محق دانستن خود و توهم مثبت‌اندیشی ادامه دهید، و خود را در فعالیت‌های گوناگون غرق کنید، هرگز انگیزه‌ی لازم برای تغییر حقیقی را به دست نخواهید

آورد.

وقتی که بچه بودم، هر وقت خانواده‌ی ما یک دستگاه پخش ویدئو یا ضبط صوت جدید می‌خرید، من همه‌ی کلیدهای آن را امتحان می‌کردم و همه‌ی کابل‌ها و سیم‌ها را بارها قطع و وصل می‌کردم تا ببینم هر قطعه‌ای چه کاری می‌کند.

پس از گذشت چند وقت می‌دانستم که کل سیستم چگونه کار می‌کند؛ و چون می‌دانستم که دستگاه چگونه کار می‌کند، غالباً تنها کسی در خانه بودم که از این وسایل استفاده می‌کردم.

مانند بسیاری از بچه‌های نسل من، والدینم به دید نابغه به من نگاه می‌کردند. برای آن‌ها، این واقعیت که من می‌توانستم دستگاه پخش را بدون نگاه کردن به دفترچه‌ی راهنما تنظیم کنم، مانند ظهور دوباره‌ی یک نابغه‌ی الکترونیکی بود.

اکنون نگاه کردن به نسل والدین من و خندیدن به ترس آن‌ها از تکنولوژی، کار ساده‌ای است؛ اما هرچه بزرگ‌تر می‌شوم، بیشتر متوجه می‌شوم که همه‌ی ما در زندگی، حوزه‌ای را داریم که در آن، مانند والدین من در برابر دستگاه پخش عمل می‌کنیم: می‌نشینیم و خیره می‌شویم، سر تکان می‌دهیم و می‌گوییم: «ولی چطور؟»؛ در حالی که این کار، بسیار ساده است.

من همیشه ایمیل‌هایی از مردم دریافت می‌کنم که پرسش‌های مانند این را می‌پرسند، و سال‌های متمادی، اصلاً نمی‌دانستم در جواب آن‌ها چه بگویم.

دختری بود که والدینش مهاجر بودند و تمام عمر پس‌انداز کرده بودند تا او را به دانشگاه

پزشکی بفرستند؛ اما اکنون که او در دانشگاه پزشکی بود، از آن متنفر بود؛ او دوست نداشت زندگی خود را با پزشکی سپری کند.

در نتیجه، بالاترین خواسته‌ی او این بود که از دانشگاه انصراف بدهد؛ اما احساس می‌کرد که گیر افتاده است. در واقع چنان گیر افتاده که حاضر است به غریبه‌ای در اینترنت (من) ایمیل بزند و پرسش‌های مسخره و ساده‌ای مانند این را بپرسد که «چگونه از دانشگاه پزشکی انصراف بدهم؟».

یا پسر دانشجویی که به مدرس خود علاقه‌مند شده است، و بر سر هر علامت، هر خنده، هر لبخند، و هر گفت‌وگوی غیردرسی عذاب می‌کشد؛ و یک رمان بیست‌وهشت صفحه‌ای برای من ایمیل می‌کند که با این پرسش به پایان می‌رسد: «چگونه سر صحبت را با او باز کنم؟».

یا یک مادر تنها که فرزندان او، که حالا بزرگ شده و مدرسه را تمام کرده‌اند، هنوز در خانه مانده‌اند و غذای او را می‌خورند و پول او را خرج می‌کنند، و به حریم شخصی او و تمایل او به تنها بودن احترام نمی‌گذارند. او می‌خواهد که آن‌ها پی زندگی خود بروند. او می‌خواهد که خودش نیز پی زندگی خودش برود. با وجود این، او می‌ترسد که فرزندان خود را به بیرون براند. چنان ترسیده است که می‌گوید: «چطور از آن‌ها بخواهم که پی زندگی خود بروند؟»

این‌ها، درست مانند پرسش درباره‌ی دستگاه پخش هستند. از بیرون قضیه که نگاه کنید، پاسخ آن ساده است: ساکت شوید و این کار را بکنید.

اما از نزدیک که نگاه کنید، از دید هر یک از این افراد، این پرسش‌ها بسیار مبهم و پیچیده به نظر می‌رسند (چیستان‌های وجودی که در هاله‌ای از ابهام پیچیده شده و در سطلی پر از مکعب‌های روبیک قرار گرفته‌اند).

پرسش‌های مربوط به دستگاه پخش، خنده‌دار هستند؛ چون پاسخ آن‌ها برای هر کسی که با آن‌ها مواجه است، دشوار به نظر می‌رسد، و برای هر کسی که درگیر آن‌ها نیست، ساده است.

مشکل ما در اینجا، رنج است. پر کردن فرم‌های انصراف از تحصیل در دانشگاه پزشکی، ساده و مشخص است؛ اما شکستن قلب والدین، ساده نیست؛ باز کردن سر صحبت با مدرس و ابراز علاقه، ساده است؛ اما پذیرفتن ریسک خجالت‌زده شدن و جواب رد شنیدن، بسیار پیچیده‌تر است. اینکه از کسی بخواهید که از خانه‌ی شما بیرون برود، تصمیم ساده‌ای است؛ اما احساس این که بچه‌های خود را ترک می‌کنید، ساده نیست.

من در دوران نوجوانی و ابتدای دوران جوانی، با اضطراب از جمع درگیر بودم. بیشتر روزهای خود را با بازی‌های ویدئویی و بیشتر شب‌های خود را با سیگار کشیدن سپری می‌کردم تا این مشکل را فراموش کنم. سال‌های متمادی، فکر اینکه با غریبه‌ای صحبت کنم (خصوصاً غریبه‌ای که جذاب یا جالب یا محبوب یا باهوش بود)، برای من غیرممکن بود. سال‌های زیادی، با گیجی به اطراف می‌رفتم و پرسش‌هایی مانند پرسش درباره دستگاه پخش می‌پرسیدم: «چطور؟ چگونه بدون مقدمه به سمت غریبه‌ای می‌روید و با او صحبت می‌کنید؟

چنین کاری چطور ممکن است؟»

انواع باورهای عجیب را در این خصوص داشتم؛ مثلاً اینکه شما حق ندارید با کسی صحبت کنید مگر اینکه دلیلی عملی برای این کار داشته باشید.

مشکل این بود که احساسات من، واقعیت مرا می‌ساخت. چون چنین احساس می‌کردم که کسی به صحبت با من تمایلی ندارد، باور داشتم که کسی نمی‌خواهد با من صحبت کند، و در نتیجه، پرسش‌های دستگاه پخش طرح می‌شد: «چگونه همین طوری به سمت کسی می‌روید و با او صحبت می‌کنید؟»

چون نمی‌توانستم چیزهایی را که احساس می‌کردم، از چیزهایی که بودم، متمایز کنم، قادر نبودم از ذهن خودم خارج شوم و جهان را به گونه‌ای که بود، ببینم: دنیا، جای ساده ایست که دو نفر می‌توانند به سمت هم بروند و با هم حرف بزنند. افراد زیادی، در زمان احساس درد، خشم یا ناراحتی، همه چیز را رها می‌کنند و دنبال راهی هستند تا احساسات خود را نادیده بگیرند. هدف آن‌ها، این است که دوباره هر چه سریع‌تر به داشتن احساس خوب برگردند؛ حتی اگر این کار، به معنای فریب خود یا برگشتن به ارزش‌های نامناسب قبلی باشد.

یاد بگیرید که دردی را که انتخاب کرده‌اید، تحمل کنید. وقتی ارزش جدیدی را انتخاب می‌کنید، در واقع انتخاب می‌کنید که رنج جدیدی را وارد زندگی خود کنید؛ از آن لذت ببرید؛ آن را بچشید؛ با آغوشی باز به استقبال آن بروید؛ و به‌رغم وجود آن، به ارزش‌های خود عمل

کنید.

دروغ نیست که بگویم در ابتدا چنین کاری به شدت دشوار است؛ اما می‌توانید کار را ساده شروع کنید. احساس می‌کنید که انگار نمی‌دانید باید چه کاری بکنید. اما ما قبلا در این باره صحبت کرده‌ایم: شما هیچ چیزی نمی‌دانید. حتی اگر فکر می‌کنید می‌دانید، در واقع نمی‌دانید که در حال چه کاری هستید. در نتیجه، نمی‌دانید که چه چیزی برای از دست دادن دارید؟ زندگی یعنی ندانستن و انجام دادن کاری با وجود این. همه‌ی زندگی، همین‌طور است. هیچ‌وقت تغییر نمی‌کند؛ حتی وقتی خوشحال هستید. حتی وقتی از شادی در پوست خود نمی‌گنجید؛ حتی وقتی در لاتاری برنده می‌شوید و انبوهی از جت‌اسکی را می‌خرید، هنوز هم نمی‌دانید که دارید چه کار می‌کنید. هیچ وقت این را فراموش نکنید، و هیچ‌وقت از آن نترسید.

اصل «کاری بکنید»

در سال ۲۰۰۸، پس از طاقت آوردن در یک شغل به مدت شش هفته، شغل داشتن را کلاً کنار گذاشتم تا کسب و کار اینترنتی خود را دنبال کنم. در آن زمان اصلاً نمی‌دانستم که چه کاری می‌کنم؛ اما با خودم فکر کردم که اگر قرار است بی‌پول و بدبخت باشم، دست‌کم کاری بکنم که خودم خواسته‌ام.

اولین روزی که صاحب کسب و کار خودم بودم، بعد از بیدار شدن از خواب، وحشت به سرعت سراپای وجودم را فراگرفت. با لپ‌تاپم نشسته بودم، و برای اولین بار به این مسئله فکر می‌کردم که من، مسئول همه‌ی تصمیمات خود هستم، و همه‌ی نتایج این تصمیمات نیز بر عهده‌ی من است؛ مسئولیت آموختن طراحی وب، بازاریابی اینترنتی، بهینه‌سازی برای موتورهای جست‌وجو و سایر موضوعات عجیب دیگر. همه‌ی این کارها، بر دوش من بود. در نتیجه، من همان کاری را کردم که همه‌ی بیست و چهار ساله‌هایی که تازه کار خود را رها کرده‌اند و نمی‌دانند باید چه کار کنند، می‌کنند: چند بازی کامپیوتری دانلود کردم، و از کار کردن مثل ویروس ایبولا اجتناب می‌کردم.

همان‌طور که هفته‌ها یکی یکی می‌گذشتند و وضعیت حساب بانکی من از اعداد مشکی به قرمز تبدیل می‌شد، مشخص بود که باید یک استراتژی پیدا کنم تا بتوانم روزی دوازده تا چهارده

ساعت کار کنم که برای راه‌اندازی هر کسب و کاری لازم است. این طرح، از یک جای دور از انتظار به من الهام شده بود.

وقتی در دبیرستان بودم، معلم ریاضی من، آقای پکوود، می‌گفت: «اگر در مشکلی گیر افتاده‌اید، یک‌جا ننشینید و به آن فکر کنید؛ روی مسئله کار کنید. حتی اگر نمی‌دانید که چه کاری می‌کنید، صرف کار کردن باعث می‌شود که سرانجام ایده‌های خوب به ذهن شما خطور کند.»

در طی مراحل ابتدایی خویش‌کارفرمایی، وقتی که هر روز تقلا و تلاش می‌کردم، و اصلاً نمی‌دانستم که چه کار می‌کنم و از نتایج کار هم وحشت داشتم، توصیه‌ی آقای پکوود از اعماق ذهن من دوباره ندا می‌داد. این توصیه را مثل یک شعار می‌شنیدم:

«فقط آنجا ننشینید. کاری بکنید. پاسخ را پیدا خواهید کرد.»

در دوره‌ای که توصیه‌ی آقای پکوود را پیاده می‌کردم، درس بزرگی درباره‌ی انگیزه یاد گرفتم. حدود هشت سال طول کشید تا این درس واقعاً جا بیفتد؛ اما در طول ماه‌های طولانی و فرساینده برای ارایه‌ی محصولات جدید شکست‌خورده، ستون‌های توصیه‌های خنده‌دار، شب‌های ناخوشایندی که روی کاناپه‌ی خانه‌ی دوستانم می‌گذشت، حساب‌های بانکی که بیش از حد از آن‌ها برداشت کرده بودم، و صدها هزار کلمه‌ای که نوشته بودم (و بیشتر آن‌ها خوانده نشده بودند)، نکته‌ی مهمی را یاد گرفتم که شاید مهم‌ترین چیزی باشد که در زندگی آموخته‌ام؛ این که:

«عمل کردن، تنها اثر انگیزه نیست؛ بلکه علت آن نیز هست.»

بیشتر ما، تنها در صورتی کاری را انجام می‌دهیم که تا حدی انگیزه را حس کنیم، و تنها در صورتی احساس انگیزه می‌کنیم که به اندازه‌ی کافی الهام احساسی دریافت کنیم. ما فرض می‌کنیم که این گام‌ها، که در واقع نوعی واکنش‌های زنجیره‌ای هستند، به این شکل قرار می‌گیرند:

الهام‌گیری احساسی ← انگیزه ← عمل مطلوب

اگر می‌خواهید کاری را بکنید که احساس می‌کنید انگیزه و الهام لازم را ندارید، پس فرض خواهید کرد که کار شما تمام است و هیچ کاری نیست که بتوانید بکنید. تا وقتی که یک رویداد احساسی بزرگ در زندگی رخ ندهد که برای شما انگیزه‌ی لازم را ایجاد کند، از جای خود بلند نمی‌شوید و کاری نمی‌کنید.

نکته‌ای که درباره‌ی انگیزه وجود دارد، این است که نه تنها این زنجیره، سه قسمتی است، بلکه یک چرخه‌ی بی‌انتهاست:

الهام ← انگیزه ← عمل ←الهام ← انگیزه ← عمل ← و...

اقدامات شما، واکنش‌های احساسی و الهام‌های بیشتری را در پی خواهد داشت و به شما انگیزه‌ی بیشتری برای اقدامات بعدی خواهد داد. با بهره‌گیری از این دانش می‌توانیم ذهنیت خود را به شکل زیر تغییر دهیم:

عمل ← الهام ← انگیزه

اگر انگیزه‌ی لازم برای ایجاد تغییرات بزرگ را در زندگی خود ندارید، کاری بکنید (هر کاری)، و واکنش در برابر این عمل را به عنوان راهی برای انگیزه‌بخشی به خود به کار بگیرید.

من این کار را اصل «کاری بکنید» می‌نامم. بعد از اینکه از این اصل برای راه‌اندازی کسب و کار خودم استفاده کردم، آن را به خواننده‌های وبلاگم که پرسش‌های دستگاه پخش خودشان را داشتند، آموزش می‌دادم: «چگونه برای یک شغل درخواست مصاحبه کنم؟»، و پرسش‌هایی مانند این.

طی چند سال اول که برای خودم کار می‌کردم، تمام هفته بدون هیچ نتیجه‌ای زحمت می‌کشیدم، و تنها علت آن هم این بود که در خصوص کاری که می‌کردم، نگران و مضطرب بودم، و کنار گذاشتن همه چیز برایم بسیار آسان بود. به سرعت فهمیدم اینکه خودم را مجبور به

کاری کنم، حتی اگر بی‌ارزش‌ترین کارها باشد، باعث می‌شود که کارهای بزرگ‌تر راحت‌تر به نظر برسند. اگر مجبور بودم که کل یک سایت را دوباره از ابتدا طراحی کنم، خودم را مجبور می‌کردم که بنشینم، و می‌گفتم: «خیلی خوب، الآن فقط سرصفحه‌ی سایت را طراحی می‌کنم.»؛ اما بعد از اینکه کار سرصفحه به پایان می‌رسید، به بخش‌های دیگر سایت می‌رفتم، و پیش از اینکه متوجه شوم، می‌دیدم که انرژی گرفته‌ام و در پروژه غرق شده‌ام.

تیم فریس، داستان‌نویس، می‌گوید که شنیده است رمان‌نویسی، هفتاد رمان نوشته است. کسی از او پرسید که چگونه توانسته است یکسره بنویسد و با انگیزه بماند.

او در جواب گفت: «دویست کلمه‌ی مسخره در روز؛ همین.» ایده‌ی او این بود که اگر خود را مجبور کند که هر روز تنها دویست کلمه‌ی بیهوده بنویسد، در بیشتر مواقع، خودِ این نوشتن ممکن است برای او الهام‌بخش باشد؛ و بعد، پیش از آن‌که متوجه شود، می‌دید که هزاران کلمه نوشته است.

اگر از اصل «کاری بکنید» پیروی کنیم، شکست بی‌اهمیت می‌شود. وقتی استاندارد موفقیت ما فقط عمل کردن باشد (وقتی هر نتیجه‌ای را پیشرفت و مهم بدانیم؛ وقتی الهام‌گیری، نتیجه‌ی کار ما باشد و نه پیش‌نیاز آن)، خود را به جلو می‌رانیم. آزادیم که شکست بخوریم، و این شکست، ما را به پیش می‌راند. اصل «کاری بکنید» نه تنها به ما کمک می‌کند که بر تأخیر و تعلل پیروز شویم، بلکه خود این اصل، روندیست که با آن، ما ارزش‌های جدید را قبول می‌کنیم.

اگر در میانه‌ی یک بحران وجودی هستید و هر چیزی بی‌معنا به نظر می‌رسد (اگر همه‌ی روش‌هایی که خود را بر آن اساس می‌سنجید، بی‌فایده مانده‌اند و نمی‌دانید گام بعدی شما چیست: اگر با دنبال کردن رؤیاهای پوچ، به خودتان آسیب رسانده‌اید: یا اگر می‌دانید که معیارهای بهتری وجود دارد که باید خودتان را با آن‌ها ارزیابی کنید؛ اما نمی‌دانید چگونه)، پاسخ فقط یک چیز است:

«کاری بکنید.»

این «کار» ممکن است کوچک‌ترین کاری باشد که برای چیزی انجام می‌دهید. این کار ممکن است هر چیزی باشد.

آیا متوجه شده‌اید که شما تاکنون در همه‌ی روابط خود، یک آدم مزخرف حق‌به‌جانب بوده‌اید و اکنون می‌خواهید با دیگران مهربان‌تر باشید؟ پس کاری بکنید. با کارهای ساده شروع کنید. هدف خود را این قرار بدهید که به مشکلات کسی گوش کنید و کمی از زمان خود را برای کمک به این فرد اختصاص دهید. یک بار، این کار را بکنید. یا به‌خودتان قول بدهید که دفعه‌ی بعد که ناراحت هستید، خود را منشأ مشکلات خود بدانید. این ایده را یک بار امتحان کنید و ببینید چطور پیش می‌رود.

غالباً این کار، تمام چیزیست که برای شروع لازم است، و همین‌طور تمام چیزی که برای کسب انگیزه برای ادامه‌ی مسیر به آن نیاز دارید. شما می‌توانید منبع الهام‌بخش خودتان باشید.

می‌توانید منبع انگیزه‌ی خودتان باشید. عمل کردن، همیشه در دسترس ماست. و اگر معیار شما، تنها انجام دادن کاری باشد، حتی شکست نیز شما را به پیش می‌راند.

فصل هشتم: اهمیت نه گفتن



در سال ۲۰۰۹، من همه‌ی وسایل خودم را جمع کردم و آن‌ها را به فروش رساندم یا در انبار گذاشتم. سپس آپارتمان خود را تخلیه کردم و به سمت آمریکای لاتین راه افتادم. تا آن لحظه، وبلاگ من درباره‌ی روابط، ترافیک کمی داشت، و من با فروش فایل‌ها و دوره‌های آموزشی، درآمد مناسبی به دست می‌آوردم. برنامه داشتم که چند سال بعد را در خارج از آمریکا زندگی

کنم و فرهنگ‌های جدید را تجربه کنم، و از مزایای زندگی کم‌هزینه در کشورهای در حال توسعه‌ی آسیا و آمریکای لاتین بهره‌مند شوم تا بتوانم کسب و کار خود را بیشتر توسعه بدهم. این کار، یک رؤیای عشایری دیجیتال بود، و من که یک ماجراجوی بیست‌وپنج ساله بودم، این دقیقاً چیزی بود که در زندگی می‌خواستم.

هرچند که این برنامه، جذاب و قهرمانانه به نظر می‌رسید، اما همه‌ی ارزش‌هایی که مرا به سمت سبک زندگی عشایری سوق می‌داد، سالم و خوب نبودند. مطمئناً ارزش‌های خوبی داشتم (تشنگی برای دیدن جهان؛ کنجکاوی برای مردم و فرهنگ‌های دیگر؛ و ماجراجویی)؛ اما در زیر همه چیز، لایه‌ای از شرم وجود داشت. در آن زمان، از این موضوع اصلاً آگاه نبودم؛ اما اگر با خودم صداقت کامل داشتم، می‌دانستم که ارزش نامناسبی در آن اعماق وجود دارد. نمی‌توانستم آن را ببینم؛ اما در لحظاتی که تنها می‌ماندم و با خودم صادق بودم، می‌توانستم حضورش را احساس کنم.

در کنار حس محق بودن در اوایل دهه‌ی ۲۰ زندگی، «اتفاقاتِ واقعاً وحشتناک» سال‌های نوجوانی نیز برای من مشکلاتی در متعهد شدن به افراد ایجاد کرده بود. من چند سال را صرف زیاده‌روی در جبران کمبودها و اضطراب اجتماعی سال‌های نوجوانی خود کردم، و در نتیجه احساس می‌کردم که می‌توانم هر کسی را که دوست دارم، ملاقات کنم، و با هر کسی دوست شوم، و عاشق هر کسی که می‌خواهم، بشوم (پس چرا باید تنها به یک نفر یا حتی یک گروه

اجتماعی محدود یا یک شهر یا یک فرهنگ و کشور متعهد شوم؟). اگر بتوانم هر چیزی را تجربه کنم، باید همه را به صورت برابر تجربه کنم. این‌طور نیست؟

با وجود این احساس ارتباط با دنیا، به کشورهای متعدد سفر کردم، و این ماجرا پنج سال طول کشید. من از پنجاه‌وپنج کشور بازدید کردم و با افراد بسیاری دوست شدم (که همه‌ی آن‌ها به سرعت جانشین یکدیگر می‌شدند، و برخی از آن‌ها قبل از پرواز به مقصد بعدی فراموش شده بودند).

این زندگی عجیب، لبریز از تجربه‌های جذاب و جدید، و همین‌طور سرخوشی‌های سطحی کوتاه‌مدتی بود که آن‌ها را برای بی‌حس کردن درد اعماق وجودم ایجاد می‌کردم. این تجربه، هم فوق‌العاده و هم بی‌معنا به نظر می‌رسید؛ که هنوز هم همین‌گونه است. برخی از بزرگ‌ترین درس‌های زندگی و لحظه‌های شخصیت‌ساز عمرم، در این دوره شکل گرفت؛ اما برخی از بزرگ‌ترین هدر دادن‌های زمان و انرژی‌ام نیز در همین دوره رقم خورد.

اکنون من در نیویورک زندگی می‌کنم. خانه‌ای دارم، لوازم خانه دارم، قبض برق دریافت می‌کنم و زن گرفته‌ام. هیچ‌یک از این‌ها، باشکوه یا هیجان‌انگیز نیست؛ که دوست دارم همین گونه باشد؛ زیرا پس از این‌همه سال هیجان، بزرگ‌ترین درسی که از ماجراجویی‌های خود گرفته‌ام، این است که: آزادی مطلق، به خودی خود، معنایی ندارد.

آزادی، فرصت ایجاد معنای بزرگ‌تر را فراهم می‌کند؛ اما به خودی خود، هیچ چیز معناداری

ندارد. در نهایت، تنها راهی که برای رسیدن به معنا و اهمیت در زندگی وجود دارد، رد کردن گزینه‌های جانشین، محدود کردن آزادی، و انتخاب تعهد به یک مکان و یک باور و یا یک فرد است.

این موضوع کم کم به مرور زمان در مدت سفرها به من ثابت شد. مثل بیشتر زیاده‌روی‌های زندگی، باید خود را در آن‌ها غرق کنید تا بفهمید که این چیزها شما را خوشحال نمی‌کنند؛ که سفر کردن برای من این‌گونه بود. همچنان که به کشورهای پنجاه و سوم، پنجاه و چهارم و پنجاه و پنجم می‌رسیدم، به این نتیجه رسیدم که اگرچه همه‌ی سفرهای من هیجان‌انگیز و عالی بودند، اما تنها تعداد کمی از آن‌ها برای من اهمیت همیشگی پیدا کردند. در حالی که دوستان من در شهرم در حال ازدواج و خانه خریدن و صرف زمان برای شرکت‌های خوب یا اهداف سیاسی بودند، من از سرخوشی موقتی به سرخوشی دیگر می‌رفتم.

در سال ۲۰۱۱، من به سن پترزبورگ در روسیه رفتم. غذای آنجا بد بود. آب و هوا هم تعریفی نداشت (برف در ماه اردیبهشت!). آپارتمان هم به درد نمی‌خورد. هیچ‌چیز کار نمی‌کرد. همه چیز گران بود. مردم بی‌ادب بودند و بوی عجیبی می‌دادند. هیچ‌کس لبخند نمی‌زد و همه بیش‌ازحد الکل می‌نوشیدند. با وجود این، من عاشق آنجا شدم. آنجا یکی از بهترین سفرهای من بود.

فرهنگ روسی، صراحت و رو راستی عجیبی دارد که برای بیشتر غربی‌ها خوشایند نیست. از

خوش‌وبش‌های ساختگی و احترام‌های کلامی دیگر خبری نیست. کسی به غریبه‌ها لبخند نمی‌زند یا وانمود نمی‌کند که چیزهایی را که دوست ندارد، دوست دارد. در روسیه، اگر چیزی احمقانه باشد، آن را احمقانه می‌نامیم. اگر کسی بی‌شعور باشد، به او می‌گوییم که بی‌شعور هستی. اگر از کسی خوشتان بیاید و از وقت گذراندن با او لذت ببرید، به او می‌گویید که از او خوشتان می‌آید و از با او بودن لذت می‌برید. مهم نیست که این فرد، دوست شماست، یا یک غریبه، یا کسی که تنها پنج دقیقه‌ی پیش با او آشنا شده‌اید.

در هفته‌ی اول ورودم، همه‌ی این چیزها واقعاً ناخوشایند بود. من با شخصی برای نوشیدن قهوه قرار گذاشتم. بعد از سه دقیقه که نشسته بودیم، نگاه عجیبی به من انداخت و گفت که چیزی که گفتم، احمقانه است. قهوه به گلویم پرید. نحوه‌ی گفتن او، هیچ نشانه‌ای از مجادله نداشت؛ به گونه‌ای بیان شد که انگار یک واقعیت عادی است (مثل کیفیت هوای آن روز یا سایز کفش‌هایش). با وجود این، من تعجب کرده بودم؛ زیرا در غرب، این‌گونه صداقت بی‌پیرایه، بسیار بی‌ادبانه تلقی می‌شود؛ خصوصاً از کسی که تازه با او آشنا شده‌اید. اما این رفتار در همه‌ی افراد همین‌گونه بود. همه همیشه بی‌ادب به نظر می‌رسیدند، و در نتیجه، ذهن غربی من فکر می‌کرد که هدف حمله واقع شده است. ترس‌های خفته در موقعیت‌هایی که سال‌های سال دیگر وجود نداشتند، دوباره ظاهر شده بودند.

من با گذشت چند هفته، به صداقت روسی عادت کردم؛ همان‌گونه که به غروب آفتاب در

نیمه‌های شب عادت کردم. و بعد از آن، کم کم از چیزی که واقعاً در جریان بود، لذت می‌بردم: اظهار عقیده‌ی خالص؛ صداقت به معنای واقعی کلمه؛ ارتباط، بدون هیچ شرطی؛ بدون هیچ نقشه و دسیسه‌ای؛ بدون هیچ انگیزه‌ی پنهانی؛ بدون هیچ فریب و بدون هیچ تلاش جان‌فرسایی برای دوست داشته شدن.

پس از سال‌ها سفر کردن، اینجا جایی بود که طعم خاصی از آزادی را تجربه می کردم: توانایی گفتن هر چیزی که فکر یا احساس می‌کردم، بدون اینکه ترسی از پیامدهای آن داشته باشم. نوع عجیبی از آزادی بود که از طریق پذیرش پس زدن به دست آمده بود. من به عنوان کسی که در بیشتر طول عمر خود، از این نوع ابراز عقیده‌ی صریح محروم بودم (ابتدا زندگی خانوادگی که احساسات را سرکوب می‌کرد، و سپس با نمایش اعتماد به نفس ساختگی)، از این صراحت مست می‌شدم.

ماه‌هایی که در سن‌پترزبورگ بودم، با حالتی مه‌آلود گذشت و در انتها دوست نداشتم آنجا را ترک کنم.

سفر کردن، ابزار فوق‌العاده‌ای برای رشد فردی است؛ زیرا این کار، شما را از ارزش‌های جامعه‌ی خودتان جدا می‌کند و جامعه‌ی دیگری را به شما نشان می‌دهد که ممکن است ارزش‌های کاملاً متفاوتی داشته باشد و به خوبی به راه خود ادامه دهد.

قرار گرفتن در معرض ارزش‌ها و معیارهای فرهنگی متفاوت، شما را مجبور می کند تا چیزهایی را

که در زندگی خود بدیهی می‌دانید، مجدداً بررسی کنید، و این موضوع را در نظر بگیرید که شاید روش فعلی، بهترین روش زندگی نباشد. از این جهت، روسیه مرا مجبور کرد که ارتباطات ساختگی زیبا و بیهوده‌ای را که در فرهنگ‌های غربی متداول است، مجدداً ارزیابی کنم و از خودم بپرسم که آیا این روش، ترس‌های ما را در کنار هم بیشتر نمی‌کند و صمیمیت ما را کاهش نمی‌دهد.

به خاطر می‌آورم که روزی در مورد این موضوع با معلم روسی خود بحث می‌کردم، و او تئوری جالب توجهی داشت: جامعه‌ی روسیه، پس از چند نسل زندگی در زیر سلطه‌ی کمونیسم و فرصت‌های اقتصادی کم و ناچیز، و فراگیر شدن ترس، درک کرده است که با ارزش‌ترین واحد پولی، اعتماد است، و برای ایجاد اعتماد باید صادق بود؛ یعنی وقتی مشکلاتی پیش می‌آید، باید آن‌ها را بدون پوزش و صادقانه ابراز کنید. ابراز صادقانه‌ی ناخوشایندی‌ها، به سبب این واقعیت ساده ارج نهاده می‌شود که این کار برای زنده ماندن لازم است (می‌بایست می‌فهمیدید که می‌توانید به چه کسی اعتماد کنید، و چه کسی سزاوار اعتماد نیست، و می‌بایست به سرعت به این نتیجه می‌رسیدید).

معلم روسی من ادامه داد: «اما در جامعه‌ی آزاد غرب، فرصت‌های اقتصادی فراوان هستند (چنان زیاد که برای شما بهتر است که خود را به نحو خاصی وانمود کنید؛ حتی اگر صحت نداشته باشد؛ تا اینکه در واقع این گونه باشید). اعتماد، ارزش خود را از دست داده است. ظواهر

و قدرت متقاعد کردن، روش‌های سودمندتری برای ابراز چیزهای درونی فرد هستند. و شناختن سطحی افراد زیاد، سودمندتر از شناختن عمیق اندکی از افراد است.

برای همین است که در فرهنگ غرب، لبخند زدن و گفتن چند جمله یا کلمه از روی ادب، حتی وقتی دوست ندارید، و همچنین دروغ‌های کوچک مصلحتی و موافقت با کسی که در واقع با او موافق نیستید، عادی و معمول است. به همین علت است که مردم وانمود می‌کنند با کسانی دوست هستند که در واقع آن‌ها را دوست ندارند، و چیزهایی را می‌خرند که در واقع نمی‌خواهند. سیستم اقتصادی، چنین فریب‌هایی را تشویق می‌کند.

جنبه‌ی منفی این موضوع، این است که در غرب هیچ وقت نمی‌دانید که آیا واقعاً می‌توانید به کسی که با او صحبت می‌کنید، اعتماد کنید یا نه. گاهی این موضوع حتی در میان اعضای خانواده و دوستان صمیمی نیز رخ می‌دهد. در غرب، فشار بر فرد برای دوست داشته شدن چنان زیاد است که مردم غالباً متناسب با فردی که رو به روی آن‌هاست، تمام شخصیت خود را تغییر می‌دهند.

جواب رد دادن، زندگی شما را بهتر می کند

در ادامه‌ی فرهنگ مصرف‌گرا و مثبت‌اندیش ما، این باور به بسیاری از ما تلقین شده است که باید تا جای ممکن پذیرا و تأیید کننده‌ی دیگران باشیم. این موضوع، اساس بسیاری از کتاب‌های مثبت‌اندیشی است: با پذیرش و جواب مثبت دادن به همه‌چیز و همه‌کس، خود را در برابر فرصت‌ها قرار دهید؛ و مواردی مانند این.

اما ما به رد کردن بعضی از چیزها نیاز داریم. در غیر این صورت، طرفدار هیچ چیز نخواهیم بود. اگر هیچ چیز بهتر یا مطلوب‌تر از هیچ چیزِ دیگر نباشد، ما هم تهی، و زندگی‌مان بی‌معنا خواهد بود. و در نتیجه، زندگی بدون هدفی را دنبال می کنیم.

اجتناب از جواب رد (هم جواب رد شنیدن و هم جواب رد دادن)، غالباً به عنوان روشی برای پیدا کردن احساس بهتر نسبت به خودمان به ما ارایه می‌شود؛ اما اجتناب از جواب رد در ازای یک لذت کوتاه مدت، در بلند مدت، هدف و مسیر ما را از بین می‌برد.

برای اینکه واقعاً ارزش چیزی را بدانیم، باید خود را به آن محدود کنیم. لذت و معنایی در زندگی هست که تنها در صورتی به دست می‌آید که دهه‌ها وقت را صرف یک رابطه، یک هنر و یک حرفه کرده باشید. و بدون جواب رد دادن به گزینه‌های جانشین نمی‌توانید این زمان را صرف رسیدن به این موقعیت کنید.

عمل انتخاب یک ارزش، نیازمند رد کردن ارزش‌های دیگر است. من اگر تصمیم بگیرم که ازدواج را مهم‌ترین بخش زندگی خود کنم، یعنی احتمالاً دیگر باید به برخی از مهمانی‌ها در زندگی توجه نکنم.

اگر انتخاب کنم خودم را بر اساس توانایی در داشتن دوستی‌های صادقانه و پذیرا ارزیابی کنم، به این معناست که باید از بدگویی پشت سر دوستانم خودداری کنم. این‌ها، تصمیم‌های خوبی هستند؛ اما نیازمند رد کردن ارزش‌های دیگری هستند.

مسئله این است: اگر بخواهیم برای چیزی ارزش قائل باشیم، باید به آن چیز اهمیت بدهیم، و برای ارزش دادن به چیزی باید چیزهای دیگر را رد کنیم. برای ارزش دادن به الف، باید غیر الف‌ها را رد کنیم.

این رد کردن، بخش ذاتی و لازم برای حفظ ارزش‌ها، و در نتیجه، هویت ماست. چیزهایی که رد می‌کنیم، ما را تعریف می‌کنند، و اگر هیچ چیزی را رد نکنیم (شاید به‌علت ترس از رد شدن توسط چیزی)، اساساً هویتی نخواهیم داشت.

تمایل به اجتناب از جواب رد به هر قیمتی: اجتناب از رو در رو شدن و مناقشه؛ تمایل به تلاش برای پذیرش برابر همه چیز و هماهنگ کردن و ارتباط دادن همه چیز باهم، گونه‌ی عمیق و ظریفی از حق‌به‌جانب بودن است.

افراد حق‌به‌جانب، چون احساس می‌کنند که استحقاق دارند همیشه حس خوبی داشته

باشند، از رد کردن همه چیز اجتناب می‌کنند؛ زیرا چنین کاری ممکن است باعث شود که آن‌ها یا کس دیگری احساس بدی پیدا کند؛ و چون آن‌ها هیچ چیزی را رد نمی‌کنند، زندگیِ بی‌ارزش و لذت محور و خودمحوری خواهند داشت. آن‌ها، تنها به این موضوع اهمیت می‌دهند که سرخوشی خود را کمی بیشتر تداوم ببخشند، و از شکست ناگزیر زندگی خود اجتناب کنند و وانمود کنند که رنجی در کار نیست.

جواب رد، یک مهارت مهم در زندگی است. هیچ‌کس نمی‌خواهد در رابطه‌ای گیر بیفتد که او را خوشحال نمی‌کند. هیچ‌کس نمی‌خواهد در کسب و کاری گیر بیفتد و کاری را بکند که از آن متنفر است و اعتقادی به آن ندارد. هیچ‌کس نمی‌خواهد احساس کند که توان گفتن چیزهایی را که واقعاً منظور اوست، ندارد.

با وجود این، مردم همیشه این چیزها را انتخاب می‌کنند. صداقت، خواسته‌ی همیشگی انسان است؛ اما بخشی از این صداقت، این است که در زندگی، با بیان و شنیدن جواب نه راحت باشیم. از این نظر، جواب رد، روابط ما را بهبود می‌بخشد و احساسات ما را سالم‌تر می‌کند.

مرزبندی‌ها

امروزه در فرهنگ ما، داستان «رومئو و ژولیت» را مترادف عشق می‌دانند. این داستان در کشورهای انگلیسی‌زبان، بزرگ‌ترین داستان عشقی شناخته می‌شود و ایده‌آلی است که باید به آن دست یافت.

با وجود این، وقتی به اتفاقاتی که در داستان می‌افتد، دقت می‌کنید، می‌بینید این بچه‌ها عقل خود را کاملاً از دست داده و برای اثبات این موضوع هم خودشان را به کشتن داده‌اند.

بسیاری از منتقدان ادبی، بر این باورند که شکسپیر، داستان رومئو و ژولیت را برای شکوه بخشیدن به عشق ننوشته است؛ بلکه هدف او، مسخره کردن آن بوده است و این که نشان دهد این ماجرا چقدر مزخرف است. او نمی‌خواست این نمایشنامه به تجلیل از عشق تبدیل شود.

در واقع او عکس این ماجرا را هدف قرار داده بود: یک نشانه‌ی بزرگ و درخشنده که می‌گوید «وارد نشوید»، و در کنار آن نیز نوار پلیس قرار دارد که می‌گوید «عبور نکنید».

در بیشتر تاریخ بشریت، عشق، آن‌گونه که امروزه از آن تجلیل می‌شود، مورد توجه نبوده است. در واقع، تا میانه‌های قرن نوزدهم میلادی، عشق یک مانع روانی خطرناک و غیرلازم بر سر راه چیزهای مهم‌تر در زندگی دانسته می‌شد (چیزهایی مثل کشاورزی خوب یا ازدواج با کسی که

گوسفندهای بیشتری دارد).

جوانان غالباً به اجبار از علایق شخصی خود رانده می‌شدند تا به ازدواج‌هایی که به لحاظ اقتصادی عملی‌تر بودند، برسند، تا هم برای آن‌ها و هم برای خانواده‌های آن‌ها پایداری و ثبات بیشتری به همراه بیاورد. اما امروزه ما شیفته‌ی عشق‌های دیوانه‌وار هستیم. این نوع عشق‌ها، فرهنگ ما را تحت سلطه‌ی خود درآورده‌اند، و هر چه دراماتیک‌تر باشند، بهتر هستند.

مشکل این است که ما اکنون درمی‌یابیم که عشق رومانتیک، تا حدی مانند کوکائین است. با شباهت بسیار ترسناکی، عشق دقیقاً همان بخش‌هایی از مغز را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد که کوکائین بر آن‌ها اثر می‌گذارد.

عشق هم مانند کوکائین، به شما سرخوشی می‌دهد و باعث می‌شود که برای مدتی احساس خوبی داشته باشید؛ اما به اندازه‌ی مشکلاتی که حل می‌کند، مشکلاتی را نیز ایجاد می‌کند؛ درست مانند کوکائین.

بیشتر عناصر عشق رومانتیک که ما دنبال آن هستیم (اظهار علاقه‌های نمایشی و احساسی یا جزر و مدهای عاطفی)، نمایش صادقانه و سالم عشق نیستند. در واقع این‌ها تنها نوعی از حس محق بودن هستند که در حوزه‌ی روابط فردی ایجاد شده‌اند.

می‌دانم که این موضوع باعث می‌شود که آدم حال به هم زنی شوم؛ جداً چه آدمی عشق رومانتیک را زیر سؤال می‌برد؟ اما بیایید به حرف من گوش کنید.

واقعیت این است که عشق، انواع سالم و ناسالمی دارد. عشق ناسالم، بر این اساس واقع شده است که دو نفر تلاش می کنند از طریق احساسات خود برای نفر دیگر، از مشکلات فرار کنند (به بیان دیگر، آن‌ها از یکدیگر مثل راه فرار استفاده می کنند). عشق سالم، بر این اساس است که دو نفر، مشکلات خود را با حمایت دیگری تصدیق و حل می کنند.

تفاوت بین یک رابطه‌ی سالم و یک رابطه‌ی ناسالم به دو چیز ختم می‌شود: ۱ـ هر فرد تا چه‌حد در این رابطه مسئولیت می‌پذیرد؛ و ۲ـ هر فرد برای رد کردن و جواب رد شنیدن از طرف مقابل خود، تا چه‌حد حاضر و آماده است؟

هر جا که رابطه‌ی ناسالم و مسمومی باشد، احساس مسئولیت نابجایی نیز در دو طرف رابطه وجود خواهد داشت، و همچنین شاهد ناتوانی در رد کردن یا جواب رد شنیدن خواهیم بود. هر جا که رابطه‌ی عاشقانه‌ی سالمی باشد، مرزبندی روشنی بین دو نفر و ارزش‌های آن‌ها وجود دارد، و در صورت نیاز، رد کردن یا جواب رد شنیدن نیز آزادانه اتفاق می‌افتد.

منظور من از مرزبندی، ترسیم دقیق فاصله‌ی بین مسئولیت‌های هر فرد در مقابل مشکلات خود او است.

کسانی که در یک رابطه‌ی سالم با مرزبندی مشخص قرار داشته باشند، مسئولیت ارزش‌ها و مشکلات خود را بر عهده می گیرند و از پذیرش مسئولیت ارزش‌ها و مشکلات شریک خود سر باز می‌زنند.

کسانی که در رابطه‌ی مسمومی قرار دارند که بدون مرزبندی است یا مرزبندی شفافی ندارد، مرتب از پذیرش مسئولیت مشکلات خود طفره می‌روند، یا مسئولیت مشکلات شریک خود را به عهده می گیرند.

مرزبندی ناسالم چگونه است؟ در اینجا، نمونه‌هایی آمده است:

«تو نباید بدون من با دوستانت بیرون بروی، می‌دانی که من چقدر غیرتی هستم. باید کنار من در خانه بمانی.»

«همکاران من، احمق هستند؛ آن‌ها همیشه مرا خیلی دیر برای جلسات دعوت می کنند؛ زیرا باید به آن‌ها بگویم که کار خود را چگونه انجام دهند.»

«باورم نمی‌شود که تو کاری کرده‌ای که پیش چشم خواهرم این‌قدر احساس نادانی می کنم. هیچ وقت دیگر جلوی او با من مخالفت نکن.»

«من دوست دارم شغلی را که در میلواکی به من پیشنهاد شده، قبول کنم؛ اما مادرم هیچ وقت برای اینکه این‌همه از او دور می‌شوم، مرا نخواهد بخشید.»

«می‌توانم با تو دوست شوم؛ اما ممکن است به دوست من سیندی چیزی نگویی؟ هر وقت من دوست خوبی دارم و او ندارد، واقعاً احساس عدم اطمینان می کند.»

در هر یک از این سناریوها، این فرد، یا مسئولیت احساسات و مشکلات فرد دیگری را بر عهده می گیرد، یا از دیگری می خواهد که مسئولیت مشکلات و احساسات او را بر عهده بگیرد.

به صورت کلی، کسانی که احساس محق بودن می‌کنند، در روابط خود، در یکی از این دو دام گیر می‌افتند: یا انتظار دارند دیگران، مسئولیت مشکلات آنان را بپذیرند («من دوست داشتم تعطیلات آخر هفته در خانه بمانم و خستگی در کنم. می‌بایست این را می‌فهمیدی و برنامه‌های خودت را لغو می‌کردی.»؛ یا بیش از حد، مسئولیت مشکلات دیگران را بر عهده می‌گیرند («او دوباره شغلش را از دست داد؛ اما احتمالاً تقصیر من بود؛ چون آن‌طور که می‌بایست، از او حمایت نکردم. فردا به او کمک می‌کنم تا رزومه‌ی خود را دوباره بنویسد.»).
افراد حق‌به‌جانب، از این استراتژی‌ها برای نپذیرفتن مسئولیت مشکلات خود استفاده می‌کنند. در نتیجه، روابط آن‌ها شکننده و ساختگیست، و بیشتر، نتیجه‌ی دردهای درونیست تا عشق و قدردانی حقیقی از شریک خود.
این موضوع، تنها به روابط عاشقانه محدود نمی‌شود و در روابط خانوادگی و دوستی‌ها نیز دیده می‌شود. ممکن است یک مادر کنترل کننده، مسئولیت هر مشکلی را که در زندگی بچه‌های او رخ می‌دهد، بر عهده بگیرد. در نتیجه، حق‌به‌جانب بودن او، حق‌به‌جانب بودن فرزندان او را نیز تشویق می‌کند، و آن‌ها با این باور رشد می‌کنند که دیگران باید همیشه مسئول مشکلات آن‌ها باشند (به همین علت است که مشکلات شما در روابط عاشقانه، همیشه شباهت وحشتناکی با مشکلات رابطه‌ی پدر و مادرتان دارند).
وقتی حوزه‌های مسئولیت نامشخصی در احساسات و اعمال خود دارید (حوزه‌هایی که در آن‌ها

مسئولیت افراد در برابر پدیده‌ها روشن نیست و تقصیرها مشخص نیستند و علل کارها را نمی‌دانید)، هیچ‌گاه ارزش‌های قدرتمندی برای خود ایجاد نخواهید کرد. تنها ارزش شما، این می‌شود که شریک خود را خوشحال کنید؛ یا اینکه شریک‌تان شما را خوشحال کند.

البته این موضوع، باعث شکست می‌شود. روابطی که چنین تاریکی‌هایی را در خود دارند، معمولاً با جنگ و دعوا از بین می‌روند.

مردم نمی‌توانند مشکلات شما را برای شما حل کنند، و نباید هم چنین کاری بکنند؛ زیرا این کار به خوشحالی شما منجر نمی‌شود. شما هم نمی‌توانید مشکلات دیگران را برای آن‌ها حل کنید؛ زیرا شما نیز نمی‌توانید آن‌ها را خوشحال کنید. نشانه‌ی یک رابطه‌ی ناسالم، این است که دو نفر تلاش می‌کنند مشکلات نفر دیگر را برطرف کنند تا احساس بهتری نسبت به خود داشته باشند؛ درحالی‌که یک رابطه‌ی سالم، زمانیست که دو نفر مشکلات خود را حل می‌کنند تا نسبت به هم احساس بهتری داشته باشند.

ایجاد یک مرزبندی مشخص، به این معنا نیست که به شریک خود کمک یا از او حمایت نمی‌کنید، یا از او کمک و حمایت نمی‌خواهید. هر دوی شما باید از یکدیگر حمایت کنید؛ اما تنها به این علت که تصمیم آگاهانه به حمایت کردن و حمایت شدن گرفته‌اید؛ نه به این علت که احساس محق بودن یا موظف بودن کنید.

افراد حق‌به‌جانبی که دیگران را مقصر احساسات و اقدامات خود می‌دانند، به این علت چنین

کاری را می‌کنند که باور دارند اگر همواره خود را قربانی معرفی کنند، سرانجام کسی پیدا می‌شود که آن‌ها را نجات دهد، و در نهایت نیز به عشقی که همیشه می‌خواسته‌اند، خواهند رسید.

افراد حق‌به‌جانبی که خود را مقصر احساسات و اعمال دیگران می‌دانند، به این علت چنین کاری را می‌کنند که باور دارند اگر مشکلات شریک خود را برطرف کنند و او را نجات دهند، سرانجام به عشق و ارزشی که همیشه دنبال آن بوده‌اند، دست پیدا خواهند کرد. این‌ها قطعه‌های تکمیل کننده‌ی هر رابطه‌ی مسمومی هستند: قربانی و منجی: کسی که مشکل آفرینی می‌کند (قربانی)؛ زیرا این کار به او اهمیت می‌دهد؛ و کسی که مشکل را برطرف می‌کند (منجی)؛ زیرا این کار به او اهمیت می‌بخشد.

این دو نوع انسان، به شدت به هم گرایش پیدا می‌کنند و معمولاً هم با هم باقی می‌مانند. آسیب‌های آن‌ها، دقیقاً با دیگری متناسب است. غالباً آن‌ها با والدینی بزرگ شده‌اند که یکی از این دو ویژگی را داشته‌اند. در نتیجه، مدل آن‌ها برای داشتن یک رابطه‌ی شاد، بر اساس محق بودن و مرزبندیِ نامشخص است.

متأسفانه آن‌ها، هر دو در برآوردن نیازهای دیگری ناتوان هستند. در واقع الگوی مقصر دانستن بیش از حد یا قبول تقصیر بیش از حد، این محق بودن، که خود موجب عدم برآورده شدن نیازهای آن‌ها شده است را تقویت می‌کند. قربانی، مشکلات بیشتر و بیشتری را تولید می‌کند

که نیاز به برطرف شدن دارند (نه اینکه مشکلات واقعی بیشتری وجود داشته باشد، بلکه به این علت که این کار، باعث جلب توجه و محبتی می‌شود که منظور اوست). منجی نیز مشکلات بیشتر و بیشتری را حل می‌کند (نه به این علت که او به مشکلات اهمیت می‌دهد؛ بلکه او باور دارد که باید مشکلات دیگران را حل کند تا مستحق توجه و محبتی شود که دوست دارد).

در هر دو حالت، نیت افراد، خودخواهانه و مشروط است، و در نتیجه، موجب تخریب فرد می‌شود؛ و در این حال، عشق حقیقی به ندرت تجربه می‌شود. قربانی، اگر واقعاً به منجی عشق بورزد، خواهد گفت «ببین؛ این موضوع، مشکل من است؛ نیازی نیست آن را برای من حل کنی. فقط وقتی خودم آن را حل می‌کنم، پشتیبان من باش.» این کار، در واقع نمایش عشق است: پذیرش مسئولیت مشکلات خود و مسئول ندانستن شریک برای حل آن‌ها.

اگر منجی واقعاً بخواهد قربانی را نجات دهد، خواهد گفت: «ببین؛ تو دیگران را برای مشکلات خود سرزنش می‌کنی؛ خودت باید از عهده‌ی آن‌ها بر بیایی.» این کار هم به روش عجیبی نمایش عشق است: کمک به فرد، برای اینکه بتواند مشکل خود را حل کند.

اما قربانیان و منجی‌ها، هر دو از یکدیگر برای سرخوشی کوتاه‌مدت استفاده می‌کنند. از قضا، وقتی این افراد با افراد سالمی آشنا می‌شوند، غالباً احساس می‌کنند که این رابطه، خسته‌کننده است؛ یا اینکه با فرد دیگر هماهنگی ندارند. آن‌ها افراد سالم و دارای اعتماد به نفس را رد می‌کنند؛ زیرا مرزبندی مشخص شریک سالم، به اندازه‌ی کافی هیجان‌انگیز نیست و موجب

ایجاد سرخوشی‌های دائم فرد محقق نمی‌شود.

برای قربانیان، سخت‌ترین کار ممکن، این است که خود را مسئول مشکلات خود بدانند. آن‌ها تمام عمر خود را صرف این باور کرده‌اند که دیگران مسئول تقدیر آن‌ها هستند. نخستین گام در پذیرش مسئولیت مشکلات خود، برای آن‌ها وحشتناک است.

سخت‌ترین کار دنیا برای منجی‌ها، این است که از قبول مسئولیت مشکلات دیگران خودداری کنند. آن‌ها تمام عمر خود را این گونه گذرانده‌اند که تنها وقتی احساس ارزشمند بودن و دوست داشته شدن می‌کنند که کسی را نجات داده‌اند؛ در نتیجه، رها کردن این نیاز برای آن‌ها ترسناک است.

اگر شما برای کسی که به او اهمیت می‌دهید، چیزی را قربانی کنید، علت آن باید این باشد که به این کار تمایل دارید؛ نه اینکه احساس وظیفه می‌کنید یا از پیامدهای انجام ندادن آن می‌ترسید.

اگر شریک شما قرار است برای شما چیزی را فدا کند، علت آن باید این باشد که او واقعاً دوست دارد این کار را بکند؛ نه اینکه شما او را از طریق خشم یا عذاب وجدان به این کار وادار کرده باشید. کارهای عاشقانه، تنها در صورتی خوب هستند که بدون شرط و انتظار انجام شوند.

ممکن است تمایز بین انجام دادن وظیفه‌مندانه و داوطلبانه‌ی کاری، برای برخی از افراد دشوار باشد. پس این سنگ محک را در نظر داشته باشید: از خود بپرسید: «اگر من از این کار

خودداری کنم، چه تغییری در رابطه‌ی ما ایجاد خواهد شد؟» همچنین بپرسید: «اگر شریک من از کاری که من می‌خواهم، خودداری کند، چه تغییری در رابطه‌ی ما ایجاد می‌شود؟»
اگر پاسخ شما این باشد که این خودداری کردن، منجر به ایجاد قهر و درگیری و شکستن بشقاب‌ها می‌شود، نشانه‌ی بدی برای رابطه‌ی شماست، و نشان می‌دهد که رابطه‌ی شما مشروط است (بر اساس مزایای اندکی که از یکدیگر دریافت می‌کنید، نه پذیرش بی‌قید و شرط یکدیگر).

افرادی که مرزبندی مشخصی دارند، از گفت‌وگو، بحث یا ناراحت شدن نگران نیستند. کسانی که مرزبندی ضعیفی دارند، از این گونه مسائل می‌ترسند و پیوسته رفتار خود را تغییر می‌دهند تا با احساسات موجود در رابطه‌ی خود هماهنگ شوند.

کسانی که مرزبندی قاطعی دارند، می‌دانند که غیرممکن است که دو نفر همیشه و صددرصد نیازهای یکدیگر را برطرف کنند. کسانی که مرزبندی صریحی دارند، می‌دانند که ممکن است گاهی موجب رنجش کسی شوند؛ اما در نهایت نمی‌توانند احساسات دیگران را تعیین کنند.

این افراد می‌فهمند که یک رابطه‌ی سالم، به معنای کنترل احساسات فرد مقابل نیست؛ بلکه پشتیبانی از یکدیگر در رشد فردی و حل مشکلات خودشان است.

مسئله این نیست که به هر چیزی که شریک شما اهمیت می‌دهد، اهمیت بدهید؛ موضوع، این است که به شریک خود اهمیت بدهید، فارغ از اینکه او به چه چیزی اهمیت می‌دهد. این، همان

عشق بی قید و شرط است.

چگونه اعتماد ایجاد کنیم

همسر من، از آن زنانی است که زمان زیادی را جلوی آینه سپری می‌کنند. او دوست دارد فوق‌العاده به نظر برسد، و بی‌گمان من هم دوست دارم که او عالی به نظر برسد.

شب‌ها، قبل از اینکه بیرون برویم، او پس از یک جلسه‌ی یک ساعته برای آرایش مو و لباس یا هر کار دیگری که زن‌ها می‌کنند، سراغ من می‌آید و می‌پرسد که چطور است. معمولاً فوق‌العاده است، اما گاهی هم بد به نظر می‌رسد. شاید مدل موی خود را عوض کرده یا تصمیم گرفته است که چکمه‌هایی را بپوشد که یک طراح مد در میلان فکر کرده که خیلی قشنگ هستند. هر چه هست، خوب نیست.

وقتی این موضوع را به او می‌گویم، عصبانی می‌شود؛ برمی‌گردد تا همه چیز را از نو شروع کند و رفتن ما را سی دقیقه‌ی دیگر عقب بیندازد، و کلماتی را هم با صدای بلند می‌گوید که بعضی از آن‌ها نثار من می‌شود.

مردها معمولاً در این‌گونه مواقع دروغ می‌گویند تا شریک خود را خوشحال نگه دارند؛ اما من این کار را نمی‌کنم. چرا؟ چون در رابطه‌ی خود، صداقت را مهم‌تر از این می‌دانم که همیشه احساس خوبی داشته باشیم. زنی که دوست دارم، باید آخرین کسی باشد که بخواهم خودم را پیش او سانسور کنم.

خوشبختانه با کسی ازدواج کرده‌ام که با این موضوع موافق است و حاضر است افکار بدون سانسور مرا بشنود. البته او نیز وقتی من اشتباه می‌کنم، با صراحت به من یادآوری می‌کند. این، یکی از مهم‌ترین ویژگی‌هایی است که در رابطه‌ی ما وجود دارد.

بی‌گمان غرور من گاهی جریحه‌دار می‌شود، و گله و شکایت می‌کنم و تلاش می‌کنم بحث کنم؛ اما چند ساعت بعد قبول می‌کنم که حق با او بوده؛ و البته او باعث شده که من انسان بهتری باشم؛ اگرچه گاهی از شنیدن این جمله متنفر هستم.

وقتی اولویت اول ما این باشد که کاری کنیم که احساس خوبی داشته باشیم، یا کاری کنیم که شریک ما احساس خوبی داشته باشد، هیچ‌کس احساس خوبی نخواهد داشت؛ و رابطه‌ی ما، بدون اینکه متوجه شویم، از هم می‌پاشد.

بدون مناقشه، هیچ اعتمادی هم در کار نخواهد بود. مشاجره‌ها به ما نشان می‌دهند که چه کسی بدون قید و شرط در کنار ماست، و چه کسی تنها برای مزایای رابطه اینجا مانده است. هیچ‌کس به یک بله‌قربان‌گو اعتماد نمی‌کند. اگر پاندای نومید اینجا بود، می‌گفت که رنج نهفته در روابط ما، برای ایجاد اعتماد ما به یکدیگر و ایجاد صمیمت بیشتر لازم است.

برای اینکه رابطه‌ای سالم باشد، هر دو نفر باید حاضر و قادر باشند که نه بگویند و نه بشنوند. بدون این موضوع، بدون جواب‌های ردِ گاه‌به‌گاه، مرزها از بین می‌روند، و مشکلات و ارزش‌های یک نفر، مشکلات و ارزش‌های نفر دیگر را تحت‌الشعاع خود قرار خواهد داد. در نتیجه، مناقشه

نه تنها طبیعی‌ست، بلکه برای حفظ یک رابطه‌ی سالم، لازم است. اگر دو نفر که با هم نزدیک هستند، نتوانند مشکلات خود را آزادانه و روشن با هم طرح کنند، این رابطه، بر اساس فریب و دروغ است و به مرور مسموم می‌شود.

اعتماد، مهم‌ترین جزء هر رابطه‌ای است؛ چون بدون اعتماد، این رابطه، هیچ معنایی ندارد. هر کسی می‌تواند به شما بگوید که شما را دوست دارد، می‌خواهد با شما باشد و حاضر است همه‌چیز خود را برای شما کنار بگذارد؛ اما اگر به او اعتماد نداشته باشید، شما هیچ چیزی از این حرف‌ها به دست نخواهید آورد. شما احساس دوست داشته شدن نمی‌کنید مگر اینکه اطمینان داشته باشید که عشقی که ابراز شده، بدون قید و شرط است.

برای همین است که خیانت، این‌قدر مخرب است. موضوع، رابطه‌ی نادرست نیست؛ بلکه اعتمادیست که به علت این رابطه از بین رفته است. بدون اعتماد، این رابطه دیگر کارایی ندارد. یا باید اعتماد را مجدداً احیا کنید؛ یا از هم جدا شوید.

من غالباً ایمیل‌هایی دریافت می‌کنم که شریک فرد به او خیانت کرده است؛ اما هنوز هم آن فرد می‌خواهد که با او بماند؛ ولی نمی‌داند که چگونه می‌تواند به او اعتماد کند. آن‌ها می‌گویند بدون اعتماد، رابطه‌ی آن‌ها کم کم مانند بار سنگینی حس می‌شود؛ مثل خطری که باید همیشه زیر نظر باشد و همیشه از آن سؤال شود، به جای اینکه از آن لذت ببریم.

مشکل، این است که بیشتر کسانی که خیانت آن‌ها آشکار می‌شود، عذرخواهی می‌کنند و

می‌گویند که: «هیچ وقت تکرار نخواهد شد»؛ همین. انگار که این ماجرا اتفاقی رخ داده است. افراد بسیاری که به آن‌ها خیانت شده، این پاسخ را می‌پذیرند و از ارزش‌ها و موضوعات مهم شریک خود نمی‌پرسند؛ آن‌ها از خود نمی‌پرسند که آیا این ارزش‌ها، شریک آن‌ها را به آدمی تبدیل می‌کند که دوست دارند با او بمانند یا نه. آن‌ها چنان دغدغه‌ی حفظ رابطه‌ی خود را دارند که متوجه نمی‌شوند این رابطه به سیاه‌چاله‌ای تبدیل شده است که عزت نفس آن‌ها را می‌بلعد.

اگر کسی خیانت می‌کند، به این علت است که چیزی فرای رابطه برای او اهمیت دارد. شاید این چیز، داشتن قدرت بر دیگران باشد؛ شاید کسب تأیید از طریق ایجاد رابطه‌ی نادرست باشد؛ شاید تسلیم هوای نفسانی شدن باشد. هر چه هست، مشخص است که ارزش‌های فرد خائن، به گونه‌ایست که نمی‌تواند یک رابطه‌ی سالم را پشتیبانی کند، و اگر فرد خیانت‌کار به این موضوع اعتراف نکند و آن را نپذیرد، و فقط بگوید که «متوجه نبودم که چه کار می‌کنم؛ خسته و کمی هم ناهشیار بودم.»، معلوم می‌شود که او خودآگاهی لازم را ندارد تا مشکلات رابطه را حل کند.

کاری که لازم است انجام شود، این است که فرد خائن، پیاز خودآگاهی خود را لایه لایه باز کند و ببیند چه ارزش‌های نامناسبی باعث سوءاستفاده از اعتماد موجود در رابطه شده است (و آیا او هنوز برای این رابطه ارزش قائل است یا نه). آن‌ها باید بتوانند بگویند: «می‌دانی چیست؟ من

خودخواهم. من به خودم بیشتر از این رابطه اهمیت می‌دهم، و صادقانه بگویم که ارزش چندانی برای این رابطه قائل نیستم.»

اگر فرد خیانت‌کار، ارزش‌های نامناسب خود را بیان نکند، و نشان ندهد که این ارزش‌ها کنار گذاشته شده‌اند، هیچ دلیلی وجود ندارد که نشان دهد او قابل اعتماد است. و اگر قابل اعتماد نباشد، این رابطه، بهتر نخواهد شد و تغییری نخواهد کرد.

عامل دیگری که در کسب مجدد اعتماد شکسته‌شده وجود دارد، یک عامل عملی است: سابقه‌ی فرد. اگر کسی از اعتماد شما سوءاستفاده کند، عذرخواهی خوب است؛ اما باید ببینید که رفتار او بعد از آن بهبود یافته است یا نه. تنها در صورتی می‌توانید اطمینان به دست آورید، که ارزش‌های فرد خائن با رابطه‌ی شما هماهنگ شده و این فرد واقعاً تغییر کرده باشد.

متأسفانه ایجاد سابقه برای قابل اعتماد بودن، نیازمند زمان است (بی‌شک زمان بسیار بیشتری از مدتی که برای شکستن این اعتماد لازم است)، و در این مدت اعتمادسازی، اوضاع وخیم است. در نتیجه، هر دو نفر باید متوجه تلاش‌های خود برای اقداماتی باشند که انتخاب می‌کنند.

من از خیانت در یک رابطه‌ی عاشقانه به عنوان مثال استفاده می‌کنم؛ اما این روند، در نقض هر رابطه‌ای قابل اعمال است. وقتی اعتماد از بین رفته باشد، تنها در صورتی قابل بازسازی است که دو موضوع رخ دهد:

۱ـ فرد شکننده‌ی اعتماد، ارزش‌هایی را که باعث شکستن این اعتماد شده‌اند، بپذیرد؛ و ۲ـ فرد خیانت‌کار، به مرور زمان به ایجاد سابقه‌ای از رفتار بهبودیافته اقدام کند. بدون گام نخست نباید تلاشی برای ترمیم رابطه بشود.

اعتماد، مانند یک بشقاب چینی است. اگر یک بار شکسته شود، می‌توانید آن را با کمی توجه و مراقبت تا حدی ترمیم کنید؛ اما اگر دوباره شکسته شود، به تکه‌های کوچک‌تری تبدیل می‌شود، و زمان بیشتری برای ترمیم نیاز خواهد داشت.

اگر دفعات بیشتر و بیشتری شکسته شود، در نهایت به حالتی می‌رسد که دیگر ترمیم‌شدنی نیست. تکه‌های شکسته زیاد می‌شوند، و قدری هم گرد و غبار می‌شوند.

آزادی از طریق تعهد

فرهنگ مصرف‌گرا به خوبی می‌داند که چگونه ما را مجاب کند تا چیزهای بیشتر و بیشتری بخواهیم. در زیربنای همه‌ی تبلیغ‌ها و اغراق‌ها، این پیش‌فرض قرار دارد که بیشتر، بهتر است. من سال‌های زیادی این ایده را باور داشتم: پول بیشتری کسب کنید؛ کشورهای بیشتری را ببینید؛ و تجربه‌های بیشتری داشته باشید.

اما بیشتر، همیشه بهتر نیست. در واقع، عکس این قضیه صادق است. ما از چیزهای کمتر، بیشتر لذت می‌بریم. وقتی فرصت‌ها و گزینه‌های بی‌شماری ما را احاطه کرده‌اند، دچار حالتی می‌شویم که روان‌شناسان آن را پارادوکس انتخاب نامیده‌اند؛ یعنی هر چه گزینه‌های بیشتری در اختیار داشته باشیم، از انتخاب هر یک از آن‌ها رضایت کمتری احساس می‌کنیم؛ زیرا از وجود همه‌ی گزینه‌های دیگر که کنار می‌گذاریم، آگاه هستیم.

پس اگر بین دو مکان برای زندگی حق انتخاب داشته باشید و یکی را انتخاب کنید، احتمالاً از اینکه گزینه‌ی مناسب را انتخاب کرده‌اید، احساس اطمینان و آسودگی می‌کنید. همچنین از انتخاب خود احساس رضایت خواهید کرد.

اما اگر جایی را از بین بیست‌وهشت مکان برای زندگی انتخاب کنید، پارادوکس انتخاب می‌گوید که احتمالاً سال‌های زیادی را صرف تردید و شک و دودلی خواهید کرد که شاید

گزینه‌ی مناسب را انتخاب نکرده باشید؛ و آیا با این انتخاب، خوشبختی خود را به بیشترین حد رسانده‌اید یا نه. همه‌ی این اضطراب‌ها و تمایل‌تان برای اطمینان و بی‌نقص بودن و موفقیت باعث می‌شود که دیگر خوشحال نباشید.

پس حالا باید چه کار کنیم؟ اگر مثل گذشته‌ی من باشید، از انتخاب هر چیزی طفره می‌روید. هدف خود را این قرار می‌دهید که گزینه‌های خود را تا حد ممکن زنده نگه دارید، و از تعهد اجتناب می‌کنید.

اگرچه سرمایه‌گذاری روی یک فرد، یک مکان، یک شغل یا یک فعالیت، ممکن است تمام تجربه‌هایی را که دوست داریم، برای ما به ارمغان نیاورد، اما در عوض، دنبال کردن طیف گسترده‌ای از تجربه‌ها باعث می‌شود که فرصت درک مزایای یک تجربه‌ی عمیق را از دست بدهیم. تجاربی وجود دارند که تنها در صورتی به آن‌ها می‌رسید که پنج سال در یک مکان زندگی کرده باشید، یا بیش از ده سال با فردی مانده باشید، یا نیمی از عمر خود را بر روی یک مهارت یا هنر کار کرده باشید. اکنون که من در دهه‌ی سی عمر خودم هستم، می‌توانم بفهمم که تعهد، به سبک خودش، فرصت‌ها و تجربه‌های بی‌شماری را ارایه می‌کند که در غیر این صورت هرگز برای من در دسترس نبودند؛ فارغ از اینکه کجا می‌رفتم و چه کاری می‌کردم.

وقتی دنبال طیف وسیعی از تجارب متفاوت هستید، در ازای هر ماجرا، هر فرد یا هر چیز، سود کمتری دریافت می‌کنید. وقتی هرگز کشور خود را ترک نکرده باشید، نخستین کشوری که

بازدید کنید، تغییرات نگرشی بزرگی در شما به وجود می‌آورد؛ زیرا تجربه‌های شما بسیار محدود هستند. اما وقتی به بیست کشور سفر کرده‌اید، کشور بیست‌ویکم، چیزهای زیادی به شما ارایه نمی‌دهد. وقتی به پنجاه کشور سفر کرده باشید، پنجاه‌ویکمین کشور، اثر کمتری دارد.

این موضوع، برای دارایی‌های مادی، پول، سرگرمی‌ها، مشاغل، دوستان و شرکای کاری هم صدق می‌کند (همه‌ی ارزش‌های سطحی که مردم برای خود انتخاب می‌کنند). هر چه مسن‌تر شوید، تجربه‌ی بیشتری کسب می‌کنید؛ و هر تجربه‌ی جدید، اثر کمتری بر شما می‌گذارد. نخستین باری که به یک جشن می‌روید، هیجان‌انگیز است. صدمین بار، خوب است. پانصدمین بار، مثل یک تعطیلات آخر هفته‌ی معمول است؛ و هزارمین بار، کسل‌کننده و بی‌اهمیت جلوه می‌کند.

بزرگ‌ترین داستان شخصی من در پنج سال گذشته، قرار دادن خود در معرض تعهد بوده است. من تصمیم گرفتم که غیر از بهترین افراد و بهترین تجربه‌ها و بهترین ارزش‌ها، بقیه را کنار بگذارم. همه‌ی پروژه‌های کسب و کار خود را تعطیل کردم و تصمیم گرفتم تنها و تمام وقت روی نوشتن تمرکز کنم.

از آن زمان، سایت من، از چیزی که تصور می‌کردم، بسیار محبوب‌تر شده است. به یک همکار برای مدتی طولانی متعهد شدم، و جالب توجه است که این تجربه، رضایت‌بخش‌تر از رابطه‌های کوتاه مدت که در گذشته داشته‌ام، بوده است. من به یک مکان جغرافیایی متعهد

شدم و خودم را به چند دوستیِ مهم و حقیقی و سالم محدود کردم. و چیزی که متوجه شدم، در ظاهر کاملاً غیرمنطقی به نظر می‌رسد: در تعهد، آزادی است. دریافتم که در جواب رد دادن به گزینه‌های مختلف و حواس‌پرتی‌ها، فرصت‌ها و مزایای بیشتری به نفع چیزهایی که انتخاب کرده‌ام، وجود دارد.

تعهد، به شما آزادی می‌دهد؛ زیرا دیگر حواس شما به سمت گزینه‌های بی‌اهمیت و بی‌معنی نمی‌رود. تعهد، به شما آزادی می‌بخشد؛ زیرا توجه شما را متمرکز می‌کند و آن را به سمت کارآمدترین راه‌هایی که به خوشبختی و سلامت شما منجر می‌شود، هدایت می‌کند. تعهد، تصمیم‌گیری را ساده می‌کند و ترس از جا ماندن را از بین می‌برد: با دانستن اینکه چیزی که دارید، به اندازه‌ی کافی خوب است، و چرا باید در مورد دنبال کردن چیزهای بیشتر و بیشتر نگران باشید. تعهد به شما اجازه می‌دهد که آگاهانه بر چند هدف مهم تمرکز کنید و به موفقیت بیشتری در آن زمینه‌ها برسید.

از این نظر، رد کردن گزینه‌های دیگر، برای ما آزادی‌بخش است (رد کردن چیزهایی که با مهم‌ترین ارزش‌ها و معیارهای ما هماهنگ نیستند، و رد کردن تجربه‌های بیشتر اما سطحی).

بله؛ گستره‌ی تجربه‌ها احتمالاً وقتی جوان هستید، لازم و مطلوب است (زیرا باید چیزهای گوناگونی را تجربه کنید تا ببینید چه چیزهایی ارزش دنبال کردن را دارند)؛ اما عمق تجربه‌ها، جایی‌ست که طلا در آنجا قرار دارد. و باید به چیزی متعهد بمانید و به عمق آن برسید تا به آن

دست پیدا کنید. این موضوع، هم در روابط و هم در مشاغل و هم در ساختن یک سبک زندگی عالی (و در همه‌چیز) صحت دارد.

فصل نهم: و آنگاه خواهید مرد



«خودتان دنبال حقیقت بروید؛ من شما را در آنجا ملاقات خواهم کرد.»

این، آخرین جمله‌ای بود که «جاش» به من گفت. او این جمله را به گونه‌ای بیان کرد که می‌خواست هم عمیق و با مفهوم جلوه کند و هم کسانی را که تلاش می‌کنند عمیق به نظر برسند، مسخره کند. او دوست خوبی بود.

متحول‌کننده‌ترین لحظات عمر من، زمانی رخ داد که نوزده سال سن داشتم. دوستم جاش، مرا به یک مهمانی برده بود که در شمال دالاس در تگزاس، در کنار دریاچه‌ای برگزار می‌شد. روی تپه، چند آپارتمان، و در قسمت پایین، یک استخر، و پایین‌تر از آن، صخره‌ای مشرف به دریاچه بود. صخره، کوچک بود؛ شاید ده متر مربع بیشتر نبود (آن‌قدر مرتفع بود که برای پریدن از آنجا توی دریاچه تردید کنید؛ اما آن‌قدر مرتفع نبود که بتواند در برابر شکم پر و تشویق دوستان، پریدن را از سر شما به در کند).

کمی پس از اینکه به مهمانی رسیدیم، من و جاش، در کنار استخر نشسته و در حال نوشیدن شربت بودیم، و درباره‌ی چیزهایی حرف می‌زدیم که بقیه‌ی پسرهای آن سن صحبت می‌کنند. ما درباره‌ی گروه موسیقی و همه‌ی کارهای دیگری که جاش از زمان رها کردن مدرسه‌ی موسیقی کرده بود، حرف می‌زدیم؛ درباره‌ی نوازندگی در کنار هم در یک گروه موسیقی، و نقل مکان به نیویورک (رؤیایی که در آن زمان غیرممکن به نظر می‌رسید).

هنوز بچه بودیم.

من پس از مدتی، در حالی که با سر به سمت صخره اشاره می‌کردم، پرسیدم: «مشکلی نیست اگر از صخره توی دریاچه بپریم؟»

جاش گفت: «نه؛ مردم همیشه این کار را می‌کنند.»

«آیا تو هم این کار را می‌کنی؟»

جاش، شانه‌هایش را بالا انداخت و گفت: «شاید؛ ببینم چه می‌شود.»

در همین شب، من و جاش از هم جدا شدیم. حواس من، به دوستی آسیایی پرت شده بود که از بازی‌های کامپیوتری لذت می‌برد؛ و این برای من که یک نوجوان عاشق کامپیوتر بودم، مثل این بود که برنده‌ی لاتاری شده باشم. او علاقه‌ای به من نداشت؛ اما رفتار دوستانه‌ای داشت و از حرف زدن من خوشش می‌آمد. من هم حرف می‌زدم. کمی بعد، از او خواستم که به خانه برویم تا کمی غذا بخوریم. او هم موافقت کرد.

وقتی در حال بالا رفتن از تپه بودیم، جاش را دیدم که پایین می‌آمد. از او پرسیدم که آیا غذا می‌خواهد یا نه. او جواب منفی داد. از او پرسیدم که بعداً کجا می‌توانم او را پیدا کنم. لبخند زد و گفت: «خودت دنبال حقیقت برو؛ من تو را آنجا ملاقات خواهم کرد.»

من سرم را به نشانه‌ی تأیید تکان دادم و با حالتی جدی گفتم: «بسیار خوب؛ تو را آنجا می‌بینم.»

انگار دقیقاً می‌دانستم که حقیقت کجاست؛ یا چگونه می‌شود به آنجا رسید.

جاش لبخندی زد و به سمت صخره در پایین تپه رفت. من هم لبخندی زدم و به سمت خانه به راه افتادم.

به خاطر ندارم که چقدر در خانه مانده بودیم. فقط به یاد دارم که وقتی با دوست آسیایی‌ام به پایین تپه می‌آمدیم، همه رفته بودند و صدای آژیر می‌آمد. استخر، خالی بود. افراد، همه به سمت

پایین تپه و ساحل دریاچه می‌دویدند. افراد دیگری هم وارد آب شده بودند. می‌دیدم که چند نفر در آب در حال شنا هستند. هوا تاریک بود و دیدن سخت بود. موسیقی در حال پخش شدن بود، اما کسی به آن توجهی نداشت.

من که هنوز متوجه موضوع نشده بودم، سرعت خودم را به سمت پایین زیاد کردم، و در عین حال، به ساندویچ خودم گاز می‌زدم. کنجکاو شده بودم که بدانم بقیه به چه چیزی نگاه می‌کنند. نیمه‌های راه، دوست آسیایی‌ام به من گفت: «فکر می‌کنم اتفاق بدی افتاده باشد.»

وقتی به پایین تپه رسیدم، از کسی پرسیدم که جاش کجاست. هیچ‌کس به من نگاه نکرد و به من توجهی نداشت. همه به سمت آب خیره شده بودند. من دوباره پرسیدم. در همین حال، کسی بی‌اختیار به گریه افتاد.

اینجا بود که فهمیدم ماجرا چیست.

سه ساعت طول کشید تا غواص‌ها بدن جاش را از زیر دریاچه بیرون بیاورند. پزشکی قانونی بعداً گفت که پاهای او به علت کاهش آب بدن و همین‌طور ضربه‌ی ناشی از پریدن در آب، قفل شده بودند. وقتی که وارد آب شده بود، هوا تاریک بود. آب نیز لایه‌ی دیگری روی تاریکی کشیده، و همه‌جا تاریک تاریک شده بود. هیچ‌کس نمی‌دانسته که فریادهای او برای کمک از کجا می‌آید، و فقط صدای آب پاشیدن به گوش می‌رسیده است. والدین او بعداً به من گفتند که او شناگر بدی بود. من این را نمی‌دانستم.

دوازده ساعت طول کشید تا گریه‌ام گرفت. صبح فردای آن روز، در خودروی خودم بودم و به سمت خانه به «آستن» می‌رفتم. به پدرم زنگ زدم و به او گفتم که هنوز نزدیک دالاس هستم و به کار امروز نمی‌رسم (این تابستان، برای پدرم کار می‌کردم). او پرسید: «چرا؟ چه اتفاقی افتاده است؟ آیا همه چیز رو به راه است؟» اینجا دیگر نتوانستم خودم را کنترل کنم و زیر گریه زدم. خودرو را به کنار جاده کشاندم و مثل بچه‌ی کوچکی که پیش پدرش گریه می‌کند، گریه کردم. این تابستان، به افسردگی عمیقی دچار شدم. فکر می‌کردم که من تا آن زمان افسردگی را تجربه کرده‌ام؛ اما این بار به سطح جدیدی از پوچی رسیده بودم (یک غمگینی عمیق که درد جسمی داشت). بقیه می‌آمدند و تلاش می‌کردند مرا خوشحال کنند، و من می‌نشستم و به حرف‌های خوب آن‌ها گوش می‌کردم؛ از آن‌ها تشکر می‌کردم و می‌گفتم از اینکه آمده‌اید، ممنونم؛ و لبخندی تصنعی می‌زدم و به دروغ می‌گفتم که واقعاً حالم بهتر شده است؛ ولی در واقع هیچ احساسی نداشتم.

تا چند ماه بعد، خواب جاش را می‌دیدم. در این خواب‌ها، من و او درباره‌ی زندگی و مرگ و همین‌طور چیزهای تصادفی بی‌معنای دیگر صحبت می‌کردیم. تا آن زمان، من در زندگی، یک پسر عادی از خانواده‌ای در سطح متوسط بودم: تنبل، بی‌مسئولیت، دارای اضطراب‌های اجتماعی و بسیار ترسو. جاش، از بسیاری از جهات، کسی بود که او را سرمشق خود می‌دانستم. او مسن‌تر، با اعتماد به نفس‌تر، با تجربه‌تر و بیشتر پذیرای دنیای پیرامون خود بود. در یکی از

آخرین رؤیاهای من از جاش، در یک جکوزی با او نشسته بودم (می‌دانم که عجیب است)، و او چیزی با این مضمون گفت: «چرا اهمیت می‌دهی که من مرده‌ام، درحالی که خودت از زندگی کردن می‌ترسی؟». من با گریه از خواب بیدار شدم.

در این تابستان، روزی روی کاناپه‌ی خانه‌ی مادرم نشسته و به جای نامعلومی خیره شده بودم، و به جای دوستی جاش، هیچی و پوچی نافهمومی را می‌دیدم، و متوجه شدم که اگر هیچ علتی برای انجام هیچ کاری وجود ندارد، هیچ علتی هم برای انجام ندادن کاری وجود ندارد؛ در مواجهه با اجتناب‌ناپذیر بودن مرگ، هیچ دلیلی نیست که باعث شود تسلیم ترس یا خجالت یا شرم شوم؛ زیرا همه‌ی این‌ها، در واقع هیچ اهمیتی ندارند. اگر عمر کوتاهم را برای اجتناب از چیزهایی که دردناک و ناخوشایند هستند، صرف کنم، اساساً از زنده بودن اجتناب کرده‌ام.

این تابستان، سیگار و بازی‌های کامپیوتری را کنار گذاشتم. رؤیاهای مسخره‌ی خود برای تبدیل شدن به یک ستاره‌ی موسیقی را نیز رها کردم و از مدرسه‌ی موسیقی انصراف دادم و در دوره‌های دانشگاه ثبت نام کردم. به باشگاه ورزشی رفتم و وزن کم کردم. دوستان جدیدی پیدا کردم. برای اولین بار در زندگی برای کلاس‌ها درس می‌خواندم، و برای اولین بار متوجه شدم که اگر توجه کنم، می‌توانم نمره‌های خوبی بگیرم. تابستان بعدی، خودم را به چالش کشیدم که در پنجاه روز، پنجاه کتاب غیرداستانی بخوانم، و این کار را کردم. سال بعد، به دانشگاه بسیار معتبری در کشور منتقل شدم؛ که در آنجا برای اولین بار، هم در زمینه‌ی درسی و هم در روابط

اجتماعی رشد کردم.

مرگ جاش، روشن‌ترین نقطه در زندگی من است که تصویر قبل و بعد از تغییر را به وضوح نشان می‌دهد. من، پیش از این تراژدی، سر به زیر، بدون جاه‌طلبی، و تحت تأثیر این فکر بودم که دنیا درباره‌ی من چه فکری می‌کند. بعد از این تراژدی، من به فرد جدیدی تبدیل شدم: مسئول، کنجکاو، و سخت‌کوش. هنوز هم ترس‌ها و مشکلاتی داشتم (همان‌طور که همه‌ی ما این مشکلات را داریم)؛ اما اکنون چیزهای دیگری بود که برای من اهمیت بیشتری از ترس‌ها و مشکلات داشت.

همین موضوع، باعث آزادی من می‌شد. مرگ انسان دیگری به من اجازه داده بود که زندگی کنم، و شاید بدترین لحظه‌های عمرم، متحول‌کننده‌ترینِ آن لحظه‌ها نیز بود.

مرگ، همه‌ی ما را می‌ترساند، و برای همین ترسناک بودن، از فکر کردن و حرف زدن درباره‌ی آن خودداری می‌کنیم، و حتی گاهی وجود آن را نیز انکار می‌کنیم؛ حتی وقتی این اتفاق برای نزدیکان ما می‌افتد.

با وجود این، مرگ، همان نوریست که سایه‌ی تمام معانی زندگی با آن ارزیابی می‌شود. بدون مرگ، هر چیزی بی‌نتیجه است، و هر تجربه‌ای دلبخواهی است، و همه‌ی معیارها و ارزش‌ها به هیچ می‌رسند.

چیزی فراتر از خودمان

ارنست بکر، یک شخصیت آکادمیک طرد شده بود. او در سال ۱۹۶۰، دکترای خود را در انسان‌شناسی کسب کرده بود؛ تحقیق دکترای او، مقایسه‌ی نامحتمل و نامتعارف مراسم ذن بودائیسم و روان‌کاوی بود. در آن زمان، ذن، چیزی برای معتادها و ولگردها شناخته می‌شد، و روان‌کاوی فرویدی هم روان‌شناسی دیوانگی بازمانده از عصر حجر دانسته می‌شد.

بکر، در نخستین شغل خود در مقام استادیاری، به سرعت در گروهی جای گرفت که روان‌پزشکی را نوعی از فاشیسم می‌دانستند. آن‌ها، این روش‌ها را راهی غیر علمی برای سرکوب افراد ضعیف و درمانده می‌دیدند. مشکل، این بود که رئیس بکر روان‌پزشک بود. در نتیجه، کار او مانند این بود که به محض وارد شدن در نخستین شغل خود، رئیس‌تان را با هیتلر مقایسه کنید.

همان‌گونه که ممکن است تصور کرده باشید، او اخراج شد.

پس بکر، ایده‌های افراطی خود را به جایی برد که احتمال داشت پذیرفته شود: دانشگاه برکلی کالیفرنیا؛ اما این نیز چندان دوامی نیاورد؛ زیرا چیزی که برای بکر مشکل‌ساز بود، به گرایش‌های ضد تشکیلاتی او محدود نمی‌شد؛ بلکه روش‌های تدریس کهنه‌ی او نیز دردسرساز بود. او برای آموزش روان‌شناسی، از آثار شکسپیر استفاده می‌کرد. کتاب‌های روان‌شناسی را

برای آموزش انسان‌شناسی به کار می‌گرفت و از داده‌های انسان‌شناسی برای آموزش جامعه‌شناسی بهره می‌برد. او لباس‌های مبدل شاه لیر را می‌پوشید و جنگ شمشیر ساختگی را در کلاس اجرا می‌کرد، و سخنرانی‌های سیاسی طولانی می‌کرد که به برنامه‌ی درسی ربطی نداشت. سایر اعضای دانشکده از او متنفر بودند. کمتر از یک سال بعد، دوباره اخراج شد.

او سپس وارد دانشگاه ایالتی سان‌فرانسیسکو شد که در آنجا توانست شغل خود را بیش از یک سال حفظ کند؛ اما وقتی اعتراض‌های دانشجویان برضد جنگ ویتنام آغاز شد، دانشگاه، نیروهای گارد ملی را فراخواند، و کار به خشونت کشیده شد. وقتی بکر، طرف دانشجویان را گرفت و اقدامات رئیس دانشگاه را به طور علنی محکوم کرد (گویا باز هم رئیس او هیتلر مانند بود)، یک بار دیگر هم اخراج شد.

بکر، در شش سال، چهار بار تغییر شغل داد. و پیش از اینکه از شغل پنجم خود اخراج شود، سرطان روده گرفت. تشخیص پزشک‌ها، نومیدکننده بود. او چند سال بعد را در تخت و با امید کمی به نجات یافتن سپری کرد. در نتیجه تصمیم گرفت کتابی بنویسد. این کتاب، درباره‌ی مرگ بود.

بکر در سال ۱۹۷۴ فوت کرد. کتاب او به نام «انکار مرگ»، برنده‌ی جایزه‌ی پولیتزر، و یکی از اثرگذارترین کارهای فکری قرن بیستم شد که حوزه‌ی روان‌شناسی و انسان‌شناسی را به لرزه درآورد؛ و ادعاهای بزرگ فیلسوفانه‌ای داشت که هنوز هم اثرگذار هستند.

کتاب «انکار مرگ»، اساساً دو نکته را طرح می‌کند:

۱ـ ما انسان‌ها، از این جهت که تنها حیواناتی هستیم که می‌توانیم مفهوم‌سازی کنیم و در قالب مفاهیم، به خودمان فکر کنیم، منحصر به فردیم. سگ‌ها نگران شغل خود نمی شوند. گربه‌ها به اشتباهات گذشته‌ی خود فکر نمی‌کنند، یا نمی‌اندیشند که اگر کار متفاوتی می‌کردند، اوضاع چگونه بود. الاغ‌ها بر سر احتمالات آینده بحث نمی‌کنند، ماهی‌ها هم نگران این نیستند که اگر باله‌های بلندتری داشتند، آیا ماهی‌های دیگر، بیشتر از آن‌ها خوششان می‌آمد.
ما انسان‌ها، با این موهبت زاده شده‌ایم که می‌توانیم خود را در موقعیت‌های فرضی مجسم کنیم و درباره‌ی گذشته و آینده بیندیشیم، و همچنین واقعیت‌ها یا موقعیت‌های دیگری را تصور کنیم که مسائل در آن‌ها به گونه‌ی دیگری هستند. بکر می‌گوید که به علت همین توانایی ذهنی منحصر به فرد است که همه‌ی ما سرانجام از اجتناب‌ناپذیر بودن مرگِ خود آگاه می‌شویم. چون می‌توانیم نسخه‌های دیگری از واقعیت را مجسم کنیم، تنها حیوانی هستیم که قادر به تجسم واقعیتی هستیم که خودمان در آن وجود نداریم.
این ادراک باعث پدیده‌ای می‌شود که بکر آن را «وحشت مرگ» می‌نامد؛ یک اضطراب عمیق وجودی که زیربنای همه‌ی افکار و کارهای ما قرار می‌گیرد.
۲ـ نکته‌ی دوم بکر با این فرض آغاز می‌شود که ما اساساً دو ضمیر داریم: نخستین ضمیر، وجود

جسمانی ماست (بدنی که می‌خورد، می‌خوابد، خر و پف می‌کند و به دست‌شویی می‌رود)؛ ضمیر دیگر، خودِ مفهومی ماست (هویت ما و تصوری که از خود داریم).

استدلال بکر، این است: همه‌ی ما تا حدی می‌دانیم که وجود جسمانی ما، در نهایت از بین خواهد رفت، و مرگ، اجتناب‌ناپذیر است؛ و این ناگزیر بودن (در سطحی ناخودآگاه)، به شدت ما را می‌ترساند. در نتیجه، ما برای جبران ترسِ از دست دادن ناگزیر وجود جسمانی خود، تلاش می‌کنیم یک خویشتن مفهومی بسازیم که تا ابد زنده بماند.

به همین علت است که مردم این‌قدر سخت تلاش می‌کنند تا نام خود را روی یک ساختمان، یک مجسمه یا یک کتاب بگذارند. به همین علت است که احساس می‌کنیم باید زمان زیادی را صرف دیگران، خصوصاً کودکان کنیم؛ زیرا امیدواریم که تأثیر ما (تأثیر نفس مفهومی ما)، فراتر از خویشتن جسمانی ما باقی بماند، و سال‌ها پس از مرگ جسمانی، به یاد آورده شویم و احترام ببینیم و ستایش شویم.

بکر، چنین تلاش‌هایی را «پروژه‌های نامیراییِ ما» می‌نامد؛ پروژه‌هایی که به خودِ مفهومی ما اجازه می‌دهند که پس از مرگ جسمانی به زندگی ادامه دهد. او می‌گوید که همه‌ی تمدن بشری، اساساً نتیجه‌ی پروژه‌های نامیرایی هستند؛ شهرها و دولت‌ها و ساختارها و مقام‌های کنونی، پروژه‌های نامیرایی مردان و زنان پیش از ما هستند.

این‌ها یادگار خودهای مفهومی‌ای هستند که نمرده‌اند. نام‌هایی مانند مسیح، محمد، ناپلئون، و شکسپیر، در حال حاضر اگر قدرتمندتر نباشند، دست‌کم همان قدر قدرتمند هستند که در زمان زندگی خود قدرت داشتند. و این، تمام هدف ماست. خواه با دنبال کردن آن از طریق مهارت در یک هنر باشد، یا تسخیر زمین‌های بیشتر، یا کسب ثروت افسانه‌ای، یا داشتن یک خانواده‌ی بزرگ و صمیمی که تا نسل‌ها باقی خواهند ماند، همه‌ی معانی زندگی ما، با این میل درونی به نامیرایی شکل می‌گیرد.

مذهب، سیاست، ورزش، هنر، و نوآوری‌های تکنولوژی، نتیجه‌ی پروژه‌های نامیرایی مردم هستند. بکر استدلال می‌کند که جنگ‌ها و انقلاب‌ها و کشتارهای جمعی، زمانی رخ می‌دهند که پروژه‌ی نامیرایی گروهی از مردم، با پروژه‌ی یک گروه دیگر تداخل پیدا می‌کند. قرن‌ها سرکوب و خون‌ریزی میلیون‌ها نفر، به عنوان دفاع از پروژه‌های نامیرایی یک گروه در برابر پروژه‌ی گروه دیگر توجیه شده‌اند.

اما وقتی پروژه‌ی نامیراییِ ما شکست می‌خورد؛ وقتی که معنا از بین می‌رود، و احتمال زندگی خودِ مفهومی ما پس از جسم ما دیگر ناممکن و نامحتمل به نظر می‌رسد، وحشت از مرگ (همان اضطراب وحشتناک و افسرده‌کننده)، دوباره به درون ذهن ما رسوخ می‌کند. آسیب‌ها، و همین‌طور شرم و استهزای اجتماعی ممکن است عامل این پدیده باشد. بکر اشاره می‌کند که بیماری‌های ذهنی نیز ممکن است چنین اثری داشته باشند.

اگر هنوز متوجه نشده‌اید، پروژه‌های نامیرایی ما، همان ارزش‌های ما هستند. آن‌ها معیارهای معنا و ارزش در زندگی ما هستند. وقتی ارزش‌های ما از بین بروند، ما نیز به لحاظ روانی از بین می‌رویم. چیزی که بکر می‌گوید، اساساً این است که همه‌ی ما با ترس، انگیزه می‌گیریم که به چیزی بیش از حد اهمیت بدهیم؛ زیرا اهمیت دادن به یک چیز، تنها موضوعی است که ما را از واقعیت و اجتناب‌ناپذیری مرگ رها می‌کند. و اهمیت ندادن حقیقی، به معنای رسیدن به یک وضع نیمه‌روحانی برای پذیرش بی‌دوامی وجود ماست. در این وضعیت، احتمال این که کسی در انواع اشکال حق‌به‌جانب بودن گیر بیفتد، کم است.

بعدها بکر در بستر مرگ خود، به این حقیقت ترسناک دست یافت: پروژه‌های نامیرایی مردم، در واقع خود مشکل هستند و نه راه حل. و به جای اینکه مردم بخواهند خودِ مفهومی‌شان را در سراسر جهان غالباً از طریق اجبار اجرایی کنند، بهتر است ضمیر مفهومی خود را زیر سؤال ببرند و با واقعیت مرگ خود کنار بیایند. بکر، این موضوع را «پادزهر تلخ» نامید و تلاش می‌کرد که خودش نیز در مواجهه با مرگ خویش، این کار را بکند. اگرچه مرگ بد است ولی گریزناپذیر است. در نتیجه نباید از این ادراک اجتناب کنیم؛ بلکه تا جایی که می‌توانیم، باید با آن کنار بیاییم؛ زیرا وقتی با واقعیت مرگ خود راحت باشیم، می‌توانیم ارزش‌های خود را آزادانه‌تر انتخاب کنیم و با تلاش‌های غیرمنطقی برای نامیرایی یا نظریات خشک و خطرناک محدود نشویم.

روی خوش مرگ

من از سنگی به روی سنگ دیگری می‌پرم و پیوسته در حال صعود کردن هستم. ماهیچه‌های پای من کش می‌آیند و درد می‌کنند. در حالتی خلسه مانند که ناشی از تلاش فیزیکی مداوم است، به قله نزدیک می‌شوم. آسمانِ وسیع و عمیق، پیش چشمانم قرار می‌گیرد. اکنون تنها شده‌ام. دوستانم، بسیار عقب‌تر از من هستند و از دریا عکس می‌گیرند.

در نهایت، با بالا رفتن از یک تخته‌سنگ کوچک، منظره کامل می‌شود. می‌توانم تا افق را ببینم. احساس می‌کنم که لبه‌ی زمین را می‌بینم؛ جایی که دریا به آسمان می‌رسد: آبی به آبی. صدای باد در گوشم می‌پیچد. به بالا نگاه می‌کنم. هوا روشن است. زیباست.

من در شبه جزیره‌ی «امید خوب» در افریقای جنوبی هستم که زمانی جنوبی‌ترین نقطه‌ی آفریقا و دنیا دانسته می‌شد. اینجا، جای پرهیاهوییست؛ مکانی پر از توفان و آب‌های خطرناک؛ مکانی که شاهد قرن‌ها تجارت و فعالیت‌های انسانی بوده است؛ مکانی که از قضا، جایی برای آرزوهای از دست رفته است.

در زبان پرتغالی، ضرب‌المثلی وجود دارد که می‌گوید: «او شبه جزیره‌ی "امید خوب" را دور می‌زند.»؛ یعنی زندگی فرد، به پایان خود نزدیک می‌شود، و دیگر فرصتی برای کار دیگری ندارد.

من روی سنگ‌ها به سمت آبی بی‌کران قدم برمی‌دارم تا بزرگ‌ترین منظره‌ی ممکن را ببینم. در حال عرق کردن هستم؛ اما احساس سرما می‌کنم. هیجان‌زده‌ام؛ اما نگران. همین؟

باد به گوش‌های من می‌کوبد. چیزی نمی‌شنوم، اما لبه را می‌بینم: جایی که صخره‌ها به فراموشی می‌رسند. می‌ایستم و برای لحظه‌ای، چند قدم دورتر درنگ می‌کنم. می‌توانم دریا را زیر پای خود ببینم که تا مایل‌ها دورتر از طرفین، روی صخره‌ها می‌کوبد. امواج، از دیواره‌ی نفوذ ناپذیر به خشم آمده‌اند. پیش روی من، پرتگاهیست که یکراست به آب‌های پایین‌تر منتهی می‌شود.

در سمت راستم، توریست‌ها مانند مورچه‌هایی دور هم جمع شده‌اند و در حال عکس گرفتن هستند. سمت چپ من، آسیاست. پیش روی من، آسمان است، و در پشت سرم، من هستم و تمام چیزهایی که آرزو داشتم و با خودم به اینجا آورده‌ام. اگر همه‌اش همین باشد، چه؟ اگر همه‌ی آنچه هست، فقط همین باشد؟

به اطراف نگاه می‌کنم. تنها هستم. نخستین گام را به سمت لبه‌ی پرتگاه برمی‌دارم.

به نظر می‌رسد که بدن انسان، به صورت طبیعی، موقعیت‌های مرگ‌آور را می‌شناسد. برای مثال، اگر گاردریل را نادیده بگیرید، به محض اینکه به سه متری لبه‌ی پرتگاه می‌رسید، اضطراب خاصی بدن شما را فرا می‌گیرد. عضلات پشت‌تان سفت می‌شود. پوست‌تان موج

برمی‌دارد. دیدتان، بیش از حد، روی تمام جزئیات محیط دقیق می‌شود. پاهای شما طوری می‌شوند که گویا سنگ شده‌اند. انگار یک آهن‌ربای بزرگ و نامرئی وجود دارد که شما را به عقب، به سمت ایمنی، می‌کشد.

اما من در برابر این آهن‌ربا مقاومت می‌کنم. پاهایی را که سنگ شده‌اند، به‌سختی به سمت پرتگاه می‌کشم.

در یک‌ونیم متری پرتگاه، ذهن‌تان نیز درگیر می‌شود. اکنون نه تنها لبه‌ی پرتگاه را می‌بینید، بلکه پایین پرتگاه را نیز می‌بینید که هر تصویر ناخواسته‌ای، از افتادن و پرت شدن و معلق شدن تا یک مرگ ناگهانی را به ذهن می‌آورد. ذهن شما یادآوری می‌کند که این فاصله واقعاً زیاد است؛ خیلی زیاد. هی رفیق، داری چه کار می‌کنی؟ حرکت نکن. بایست.

به ذهنم می‌گویم خفه شود، و کم کم به جلو می‌روم.

در یک متری پرتگاه، تمام بدن شما فریاد هشدار می‌زند. تنها یک گیر کردن بند کفش زیر پا و سکندری خوردن، تا مرگ فاصله دارید. احساس می‌کنید انگار یک ضربه‌ی محکم باد، شما را به سمت جاودانگی آبی رهسپار می‌کند. لرزه بر پاها و دست‌هایتان می‌افتد؛ و صدای شما نیز مردد می‌شود؛ شاید بخواهید به خودتان یادآوری کنید که قرار نیست خود را به پایین پرت کنید.

بیشتر افراد، حداکثر تا یک‌متری پرتگاه نزدیک می‌شوند. آن‌قدر نزدیک است که می‌توان به جلو

خم شد و نگاهی به اعماق انداخت؛ اما هنوز آن‌قدر فاصله دارد که احساس کنید خطر مرگ واقعی، شما را تهدید نمی‌کند. ایستادن در این فاصله‌ی کوتاه از لبه‌ی پرتگاه، حتی در جایی که به زیبایی و شگفت‌انگیزی شبه جزیره‌ی «امید خوب» باشد، احساس سرگیجه‌ی ملایمی ایجاد می‌کند و شما را به حالت بالا آوردن آخرین وعده‌ی غذایی می‌کشاند.

آیا همین است؟ آیا همه‌اش همین است؟ آیا من واقعاً هر چیزی را که باید بدانم، می‌دانم؟

یک گام کوچک دیگر برمی‌دارم؛ سپس یک گام دیگر. تنها نیم متر باقی مانده است. وقتی وزن خود را روی پای جلویی می‌اندازم، می‌لرزد. به جلو می‌روم؛ برخلاف آهن‌ربا، برخلاف ذهنم، برخلاف تمام غرایزم برای زنده ماندن.

اکنون تنها سی سانتی‌متر باقی مانده است. مستقیماً به پایین پرتگاه نگاه می‌کنم. احساس گریه کردن به من دست می‌دهد. بدنم به صورت غریزی قوز می‌کند و خود را در برابر چیزی که تصور می‌شود و توضیح‌ناپذیر است، محافظت می‌کند. باد شدید است. افکار به من ضربه می‌زنند.

در فاصله‌ی سی‌سانتی‌متری، احساس معلق بودن می‌کنید. هر چیزی غیر از نگاه به پایین باعث می‌شود فکر کنید که در آسمان هستید. در این لحظه انتظار می‌رود که بیفتید.

برای لحظه‌ای، آنجا توقف می‌کنم و نفسی می‌گیرم و افکارم را سر و سامان می‌دهم. خودم را وادار می‌کنم که به موج‌هایی که در زیر پایم خود را به صخره‌ها می‌کوبند، نگاه کنم. دوباره به

سمت راست خود نگاه می‌کنم؛ به مورچه‌های کوچکی که در زیر پایم دور هم می‌چرخند، عکس می‌گیرند، و دنبال اتوبوس تور می‌دوند، صرفاً به این علت نامحتمل که کسی مرا ببیند. این علاقه به توجه، کاملاً غیرمنطقی‌ست؛ اما همه‌ی چیزهای دیگر هم همین‌طور هستند. غیرممکن است که کسی مرا اینجا ببیند؛ و حتی اگر این افراد دور، موفق به دیدن من شوند هم نمی‌توانند چیزی بگویند یا کاری کنند.

فقط صدای باد را می‌شنوم.

آیا فقط همین است؟

بدنم می‌لرزد. ترس، لذت‌بخش و کورکننده شده است. ذهن خود را متمرکز کرده، و با حالتی مراقبه‌گونه، آن را خالی می‌کنم. هیچ‌چیز، شما را مانند فاصله‌ای چندسانتی‌متری، از مرگ آگاه نمی‌کند. می‌ایستم و دوباره نگاه می‌کنم و متوجه می‌شوم که لبخند می‌زنم. به خودم یادآوری می‌کنم که مردن بد نیست.

این رضایت و حتی دخالت هیجان‌انگیز در مرگ خود، ریشه در گذشته دارد. پیروان مکتب رواقیان در روم و یونان باستان، به مردم توصیه می‌کردند که همیشه فکر مرگ را در ذهن خود نگه دارند تا قدر زندگی را بیشتر بدانند و در مواجهه با مشکلات و سختی‌ها متواضع باشند. در اشکال مختلف بودائیسم، مراقبه غالباً روشی برای آماده شدن برای مرگ است در زمانی که هنوز زنده هستیم. رها کردن نفس و غرور، اجرای آزمایشی عبور دادن خویش به دنیای دیگر

است. حتی مارک تواین گفته است: «ترس از مرگ، ناشی از ترس از زندگی است. کسی که با تمام وجود زندگی می‌کند، در هر لحظه برای مرگ آماده است.»

به پرتگاه برگردیم. خم شده و کمی به عقب متمایل بودم. دست‌های خود را پشت سرم روی زمین گذاشته بودم. آرام روی زمین نشستم. سپس به آرامی یک پای خود را از لبه‌ی پرتگاه آویزان کردم. سنگ کوچکی از دیواره‌ی پرتگاه بیرون زده بود؛ پای خودم را روی آن گذاشتم. سپس پای دیگرم را از لبه‌ی پرتگاه آویزان کردم و آن را نیز روی سنگ کوچک گذاشتم. لحظه‌ای آنجا نشستم. به دست‌های خود تکیه داده بودم. باد، موهایم را پریشان کرده بود. تا زمانی که به افق متمرکز بودم، اضطراب‌ها تحمل شدنی بودند.

پس از آن صاف نشستم و دوباره به پایین پرتگاه نگاه کردم. ترس، دوباره وجودم را فرا گرفت و همه‌ی اعضای بدنم را لرزاند، و ذهنم را نسبت به همه‌ی وضعیت بدنم هشیار کرد. گاهی ترس، آدم را خشک می‌کند. اما هر بار که بهت‌زده می‌شدم، ذهنم را خالی می‌کردم و توجه خود را به پایین پرتگاه زیر پاهایم معطوف می‌کردم؛ و خودم را وادار می‌کردم که به پایان محتمل خود بیندیشم و وجود آن را به سادگی به رسمیت بشناسم.

اکنون، من در لبه‌ی دنیا، در جنوبی‌ترین نقطه‌ی شبه جزیره‌ی «امید خوب» نشسته بودم. احساس فرح‌بخشی بود. می‌توانستم حس کنم که آدرنالین در بدنم به جریان افتاده است. آرام نشستن و آگاه بودن، هیچ‌وقت آن‌قدر خوشحال کننده نبود. به صدای باد گوش می‌دادم و دریا

را می‌دیدم و به آخر دنیا نگاه می‌کردم.

مواجه شدن با واقعیت مرگ، برای ما مهم است؛ زیرا همه‌ی ارزش‌های سطحی و شکننده و بیهوده را در زندگی از بین می‌برد. اگرچه بیشتر مردم، روزهای خود را یکی پس از دیگری صرف این می‌کنند که پول بیشتر، شهرت و توجه بیشتر، یا تضمین بیشتر برای اینکه حق با آن‌هاست یا برای اینکه دوست داشته شوند، به دست بیاورند، اما مرگ با پرسشی بسیار مهم‌تر و دردناک‌تر با ما رو به رو می‌شود: از خود چه چیزی به جا گذاشته‌ای؟

وقتی دنیا را ترک می‌کنید، چه چیزی تغییر کرده، و چه چیزی بهتر شده است؟ چه علامتی از خود به جا گذاشته‌اید؟ چه اثری ایجاد کرده‌اید؟ می‌گویند اگر پروانه‌ای در افریقا بال‌های خود را تکان دهد، می‌تواند در فلوریدا توفانی به پا کند. شما چه توفانی در زندگی خود ایجاد کرده‌اید؟

همان‌طور که بکر اشاره کرده، این پرسش، تنها پرسش مهم زندگی ماست. با وجود این، ما از فکر کردن درباره‌ی آن خودداری می‌کنیم: ۱ـ چون این پرسش، دشوار است؛ ۲ـ چون ترسناک است؛ ۳ـ زیرا اصلاً نمی‌دانیم که درحال چه‌کاری هستیم.

وقتی از این پرسش اجتناب می‌کنیم، اجازه می‌دهیم که ارزش‌های مبتذل و منفور، ذهن ما را تسخیر کنند و کنترل خواسته‌ها و جاه‌طلبی ما را به دست بگیرند. بدون باور کردن نگاه همیشگی مرگ، سطحی‌ها مهم جلوه می‌کنند و مهم‌ها سطحی به نظر می‌رسند. مرگ، تنها

چیزی‌ست که می‌توانیم با اطمینان از وجود آن آگاه باشیم، و برای همین باید راهنمای ما در انتخاب همه‌ی ارزش‌ها و تصمیم‌هایمان باشد. مرگ، پاسخ صحیح همه‌ی پرسش‌هایی است که باید از خود بکنیم؛ اما هیچ‌وقت این کار را نمی‌کنیم.

تنها روشی که می‌توان با مرگ راحت بود، این است که خود را درک کنیم و به خود به عنوان چیز بزرگ‌تری بنگریم؛ ارزش‌هایی را انتخاب کنیم که از خود ما فراتر می‌روند و ساده، فوری و کنترل‌پذیر هستند و دنیای به هم‌ریخته‌ی اطراف ما را تحمل می‌کنند. این مسئله، ریشه‌ی اصلی همه‌ی شادی‌هاست. خواه به حرف‌های ارسطو گوش کنید، یا روان‌شناسان دانشگاه هاروارد، یا مسیح، یا گروه موسیقی بیتل‌ها، همگی می‌گویند که شادی، تنها از یک چیز نشأت می‌گیرد: اهمیت دادن به چیزی فراتر از خویشتن، و باور به اینکه شما جزئی مفید در یک کلیت بزرگ‌تر هستید، و زندگی شما، تنها اثر جانبی یک تولید غیر قابل فهم بزرگ است.

این احساس، همان چیزیست که برای آن به کلسیا می‌روند؛ این، همان علتی است که برای آن به جنگ می‌روند؛ همان چیزی که برای آن خانواده تشکیل می‌دهند و برای بازنشستگی خود پس‌انداز می‌کنند و پل می‌سازند و تلفن همراه اختراع می‌کنند؛ این احساسِ بخشی از یک چیز بزرگ‌تر بودن است که ما را به پیش می‌راند.

و حق‌به‌جانب بودن، این احساس را از ما می‌گیرد. محق بودن، همه‌ی توجه‌ها را به سمت ما می‌خواند و باعث می‌شود احساس کنیم که انگار ما علت اصلی همه‌ی مشکلات جهان هستیم،

و ماییم که قربانی تمام بی‌عدالتی‌های دنیا شده‌ایم، و ماییم که استحقاق برتری بر همه‌کس را داریم.

حق‌به‌جانب بودن، با تمام جذابیت‌هایش، باعث تنهایی ما می‌شود. کنجکاوی و هیجان ما برای دنیا، برعکس می‌شود؛ و سوگیری‌ها و تمایلات ما، در هر فردی که می‌بینیم و هر رویدادی که تجربه می‌کنیم، بازتاب پیدا می‌کند. این موضوع، جذاب و هیجان‌انگیز به نظر می‌رسد و ممکن است برای مدتی احساس خوبی ایجاد کند و موجب فروش رفتن بلیت‌های زیادی شود؛ اما برای روح ما مانند سم است.

اکنون این اوضاع، ما را آزار می‌دهد. ما که به لحاظ مادی چنین ثروتمند شده‌ایم، از لحاظ روانی، به شیوه‌های گوناگون عذاب می‌کشیم. مردم همه‌ی مسئولیت‌های خود را به دیگران می‌سپارند و تأمین احساسات خود را از جامعه می‌خواهند. مردم به باورهای دل‌بخواهی خود چنگ زده‌اند و تلاش می‌کنند آن‌ها را به دیگران نیز تحمیل کنند، که غالباً هم از راه‌های خشونت‌آمیز است و در قالب نام‌هایی برای اهداف خوب ساختگی اعمال می‌شود. مردمی که از احساس برتری دروغین سرخوش هستند، به علت ترس از امتحان کردنِ چیزهای ارزشمند و شکست خوردن در آن، به دام بی‌عملی و تنبلی می‌افتند.

نازپرورده کردن ذهن انسان مدرن، منجر به ایجاد جمعیتی شده است که احساس می‌کند بدون تلاش کردن، استحقاق هر چیزی را دارد؛ جمعیتی که احساس می‌کند بدون پرداختن

هیچ هزینه‌ای، نسبت به چیزی حق پیدا می‌کند. مردم، خودشان را متخصص، کارآفرین، مخترع، مستقل و مربی معرفی می‌کنند؛ بدون اینکه تجربه‌ای واقعی در زندگی داشته باشند. و آن‌ها این کار را نه برای اینکه واقعاً فکر می‌کنند از دیگران بهتر هستند، بلکه برای این انجام می‌دهند که احساس می‌کنند به عالی بودن نیاز دارند، و نیاز دارند که در دنیایی پذیرفته شوند که تنها فوق‌العاده‌ها را مطرح می‌کند.

فرهنگ امروز ما، تفاوت میان توجه زیاد و موفقیت زیاد را درک نمی‌کند و تصور می‌کند که این دو در واقع یکی هستند؛ اما چنین نیست.

شما عالی هستید؛ متوجه باشید یا نه، و کس دیگری این موضوع را درک کند یا نه. و علت آن هم این نیست که یک نرم‌افزار برای آیفون ارایه کرده، یا دانشگاه خود را یک سال زودتر تمام کرده، یا قایقی زیبا برای خود خریده‌اید. این‌ها عالی بودن را تعریف نمی‌کنند.

شما هم‌اکنون عالی هستید؛ زیرا در مواجهه با سردرگمی‌های بی‌پایان و مرگ قطعی، به انتخاب خود برای چیزهایی که باید به آن‌ها اهمیت بدهید و چیزهایی که باید به آن‌ها اهمیت ندهید، ادامه می‌دهید. این واقعیت ساده، و این انتخاب ارزش‌های خود در زندگی، باعث زیبا شدن شما می‌شود، شما را موفق می‌کند و باعث می‌شود که دوست داشته شوید، حتی اگر متوجه این موضوع نباشید، حتی اگر در خیابان می‌خوابید و گرسنه‌اید.

شما خواهید مُرد؛ و علت آن، این است که خوش‌شانس بوده و زندگی کرده‌اید. شاید چنین

احساسی نداشته باشید؛ اما گاهی بروید و لبه‌ی یک پرتگاه بایستید؛ آن‌وقت، آن را حس خواهید کرد.

بوکوفسکی نوشته است: «همه‌ی ما خواهیم مُرد؛ همه‌ی ما. چه سیرکی است! این واقعیت، به تنهایی باید باعث شود که همدیگر را دوست داشته باشیم؛ اما چنین نیست. مسائل ناچیز زندگی، ما را به وحشت می‌اندازند و ما را از بین می‌برند. و هیچ، ما را می‌بلعد.»

حالا که به آن شب کنار دریاچه نگاه می‌کنم، وقتی اورژانس، بدن جاش را از آب بیرون می‌کشید، به خاطر می‌آورم که به شب تاریک نگراس نگاه می‌کردم و می‌دیدم که غرور من در حال ذوب شدن در این تاریکی است. مرگ جاش، بسیار بیشتر از آنچه فکر می‌کردم، به من آموخته است. بله؛ به من کمک کرد که قدر اکنون را بدانم و مسئولیت انتخاب‌های خود را بر عهده بگیرم و رؤیاهای خود را با شرم و خجالت کمتری دنبال کنم.

اما این‌ها آثار جانبی یک درس جدی‌تر و عمیق‌تر بودند، و درس اصلی، این بود: هیچ چیزی برای ترس وجود ندارد؛ هرگز. یادآوری مکرر مرگ خودم در سال‌های بعد (از طریق مراقبه یا خواندن فلسفه یا دیوانگی‌هایی مانند ایستادن در لبه‌ی پرتگاهی در آفریقای جنوبی)، تنها چیزیست که به من کمک کرده این موضوع را در مرکز و جلوی ذهن خودم نگه دارم.

این پذیرش مرگ، و این درک شکنندگی خودم، باعث آسان‌تر شدن همه‌چیز شده است (مثل تحمل ترس‌ها و تردیدها، و پذیرش شکست‌ها و جواب‌های رد خجالت‌آور). هر چه بیشتر به

تاریکی نگاه می‌کنم، زندگی روشن‌تر، و دنیا ساکت‌تر می‌شود، و احساس مقاومت ناخودآگاه کمتری نسبت به همه‌چیز می‌کنم.

من چند دقیقه در آن شبه جزیره نشستم و همه‌چیز را جذب کردم. وقتی که سرانجام تصمیم گرفتم بلند شوم، دست‌های خود را پشت سرم گذاشتم و به عقب خزیدم. سپس به آرامی بلند شدم. زمین اطراف خودم را بررسی کردم تا مطمئن شوم هیچ سنگی سر راه من نیست که مرا به کشتن بدهد. وقتی فهمیدم که جای امنی هستم، به سمت واقعیت گام برداشتم. بدن من با هر گام، خودش را پیدا می‌کرد، و پاهایم سبک‌تر می‌شدند. اجازه دادم که آهنربای زندگی، مرا جذب کند.

وقتی از روی چند سنگ می‌گذشتم تا به مسیر اصلی برگردم، مردی را دیدم که به من خیره شده بود. ایستادم و به او نگاه کردم.

گفت: «دیدم که آنجا در لبه‌ی پرتگاه نشسته بودید.»

لهجه‌ی استرالیایی داشت، و به سمت قطب جنوب اشاره می‌کرد.

با لبخند جواب دادم: «بله؛ منظره‌ی شگفت انگیزیست! این‌طور نیست؟»

او لبخند نمی‌زد. نگاهی جدی در صورتش بود.

دستان خودم را با شلوارم پاک کردم. بدنم هنوز از حس تسلیم شدن در تلاطم بود، و سکوت عجیبی بین ما حاکم شده بود.

مرد استرالیایی، برای مدتی ایستاد. گیج شده بود. هنوز به من نگاه می‌کرد، و بی‌گمان به این فکر می‌کرد که چه بگوید. پس از لحظه‌ای، با کلماتی که با دقت انتخاب شده بودند، گفت: «آیا همه‌چیز رو به راه است؟ حالتان خوب است؟»

برای لحظه‌ای درنگ کردم، و هنوز لبخند می‌زدم. گفتم: «زنده؛ خیلی زنده‌ام.»

تردید او از بین رفت، و لبخند بر چهره‌اش نقش بست. سری به نشانه‌ی تأیید تکان داد و به سمت پایین تپه رفت.

من هنوز بالا ایستاده بودم و به منظره نگاه می‌کردم، و منتظر بودم که دوستانم به قله بیایند.